DO IN

L'ART DU MASSAGE

Une vue panoramique de la
SAGESSE TRADITIONNELLE CHINOISE
a fourni, dans la première partie de cet ouvrage,
une information dont le risque est de nous fixer
sur un plan conceptuel, abstrait.
DO-IN, technique profondément ancrée
dans le concret, répond à notre goût d'investigation
autant qu 'au désarroi que peut susciter
l'image d'une vie qui a perdu
son sens véritable.
Cet enseignement multimillénaire
assure les fondations d'un équilibre
psycho-physiologique, mais son secret véritable
est de libérer, progressivement, sous condition
d'une pratique assidue, la force unifiante
qui permet de survivre, de vivre pour la vie,
et dans l'authenticité qui mène
à la réalisation de notre être.
Chacun donnera dans cette expérience
l'ampleur qui lui convient,
et selon la foi fournie
par sa propre nature.

LES ORIGINES DU DO-IN

Le DO-IN prend sa source dans la tradition chinoise et, géographiquement, dans la Chine Centrale où il était connu sous le nom de TAO-INN. TAO signifie "conduire, diriger". Mais l'expression DO-IN est japonaise et elle évoque l'idée d'extension. DO serait une déformation de TAO, IN signifiant "assimiler, recevoir, se laisser conduire".

Cependant, comme les applications de cette discipline ont été nombreuses, il existe d'autres appellations. Nous citerons à titre documentaire le DO-IN KWAPPO. KWAPPO exprime l'idée de "restauration", de "rétablissement" et, DO-IN KWAPPO est l'art qui permet de découvrir ou de retrouver l'équilibre vital, sans lequel il n'est pas possible de s'engager dans la Voie. On dit du DO-IN qu'il est une science ; mais, c'est davantage un art qui nous vient de la sagesse des Anciens. C'est à la fois, une technique et un moyen de se mieux connaître, aussi de vivre en meilleure harmonie avec les autres.

Finalement, DO-IN débouche sur un art de vivre, requiert une attitude de recherche : c'est-à-dire, un engagement sincère, optimiste et assidu. Un désir d'apprendre et une ouverture constante caractérisent la vraie discipline et favorisent la compréhension de soi-même et la connaissance de la Loi de l'Univers. C'est alors que la Loi devenant le Maître, le disciple découvrira davantage.

En soulignant le caractère à la fois rituel et rationnel du DO-IN, il est utile de rappeler que, dans l'ancienne Chine, il était pratiqué dans le cadre de la vie familiale. Chaque jour à l'aube, hommes, femmes et enfants, réunis dans la pièce commune, pratiquaient le DO-IN, favorisant ainsi dans leur corps une bonne circulation des énergies qu'ils devaient investir dans les différentes activités quotidiennes.

Vous pouvez, bien entendu, pratiquer le DO-IN individuellement, mais vous pouvez également le faire selon le rituel familial dans un petit groupe.

Même dans une ambiance collective, il s'agira toujours de l'application individuelle d'une recherche d'approfondissement et d'accomplissement basée sur le massage et l'alimentation. Il est vraisemblable que les anciens orientaux employaient également l'acupuncture, la guérison par les mains, la prière et la méditation dans une tentative de retrouver la liberté absolue.

Si les Chinois ont inventé différents exercices d'assouplissement et d'entretien du corps, ainsi que des techniques respiratoires, c'est pour assurer un bon fonctionnement de tout l'organisme. Mais leur but était plus élevé, car s'ils désiraient rendre le corps sain, sensible et calme, c'était afin de rendre le mental harmonieux, détendu, silencieux, de façon à libérer l'esprit.

Nous avons déjà noté, dans la partie philosophique de cet ouvrage, que la libre circulation de l'énergie CH'I préserve la santé, écarte la maladie, assure une vie longue et heureuse. La progression de l'être humain en dépend.

La physiologie chinoise est extrêmement riche et précise lorsqu'elle évoque les lois de l'énergie. Déjà, 500 ans avant J.C., on parlait de CH'I comme de "la respiration des os". Les ancêtres chinois observaient que l'énergie CH'I circule dans le corps en profondeur et en surface selon des tracés déterminés. Les deux niveaux sont reliés à un principe de circulation alimentant tous les organes. A la périphérie, circule une énergie "à fleur de peau" nommée WEI CH'I. Elle peut être manipulée et influencée au niveau des circuits habituels de passage que sont les méridiens. Plus en profondeur dans le corps, l'énergie YONG CH'I anime les fonctions végétatives du corps.

Si nous sommes capables de dominer et de diriger ces courants vitaux dont dépend l'équilibre de notre organisme, nous n'avons plus à craindre l'invasion des microbes. Néanmoins, il reste important d'éliminer les déchets, les acides lactiques et uriques qui s'accumulent dans nos muscles et nos articulations. La pratique de DO-IN facilite cette élimination, autant qu'elle rétablit la libre circulation des énergies.

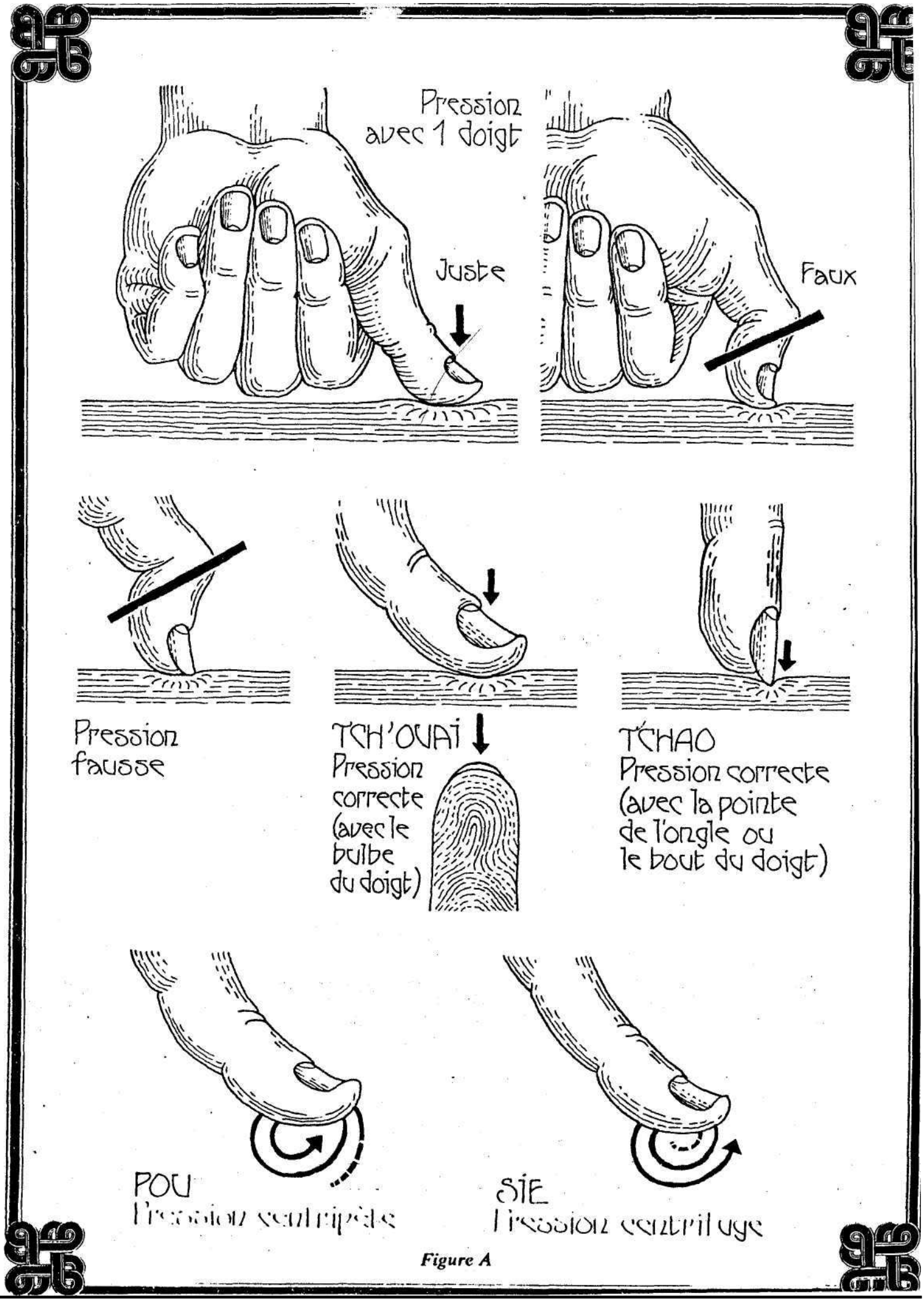

Pression avec 1 doigt
Juste
Faux
Pression fausse
TCH'OUAI
Pression correcte (avec le bulbe du doigt)
TCHAO
Pression correcte (avec la pointe de l'ongle ou le bout du doigt)
POU
SIE

Figure A

Parmi les différentes autres manipulations employées, on utilise également (Fig. B) :

— l'index et le pouce pour presser et en même temps étirer, par exemple au niveau du lobe de l'oreille.

— la pression de trois doigts pour le massage du foie et de l'estomac.

— dans la série des percussions, on se sert parfois du poing levé légèrement replié ; mais, ce serait évidemment une erreur de meurtrir le corps avec une main dure, poing serré.

Il faut également veiller à la souplesse du poignet qui facilite une frappe adéquate permettant une répartition harmonieuse des vibrations à partir de la périphérie.

Pour cette technique, les Chinois et les Japonais ont quelquefois utilisé un appareil constitué d'un manche, d'une lame-ressort et d'une balle. Cet instrument, nommé KATAKI, ne remplacera jamais la sensibilité digitale ou manuelle qu'on préférera toujours à des procédés mécaniques.

Enfin, la frappe avec la paume servira à percuter des zones profondes, épaisses comme la région des épaules et celle de l'abdomen. De façon à ne pas blesser, on donne à la main la forme d'une coupe. On reconnaîtra la bonne technique, au son mat produit au moment de la frappe ; l'air comprimé dans le creux de la main joue le rôle d'amortisseur.

Si la zone du corps se révèle trop sensible au point qu'elle devienne impossible à masser, on se contentera d'effectuer des vibrations. Lorsque les vibrations s'avèrent elles-mêmes difficiles, il faut appliquer simplement des compresses chaudes, ou diriger un courant d'air chaud à l'aide d'un séchoir à cheveux par exemple.

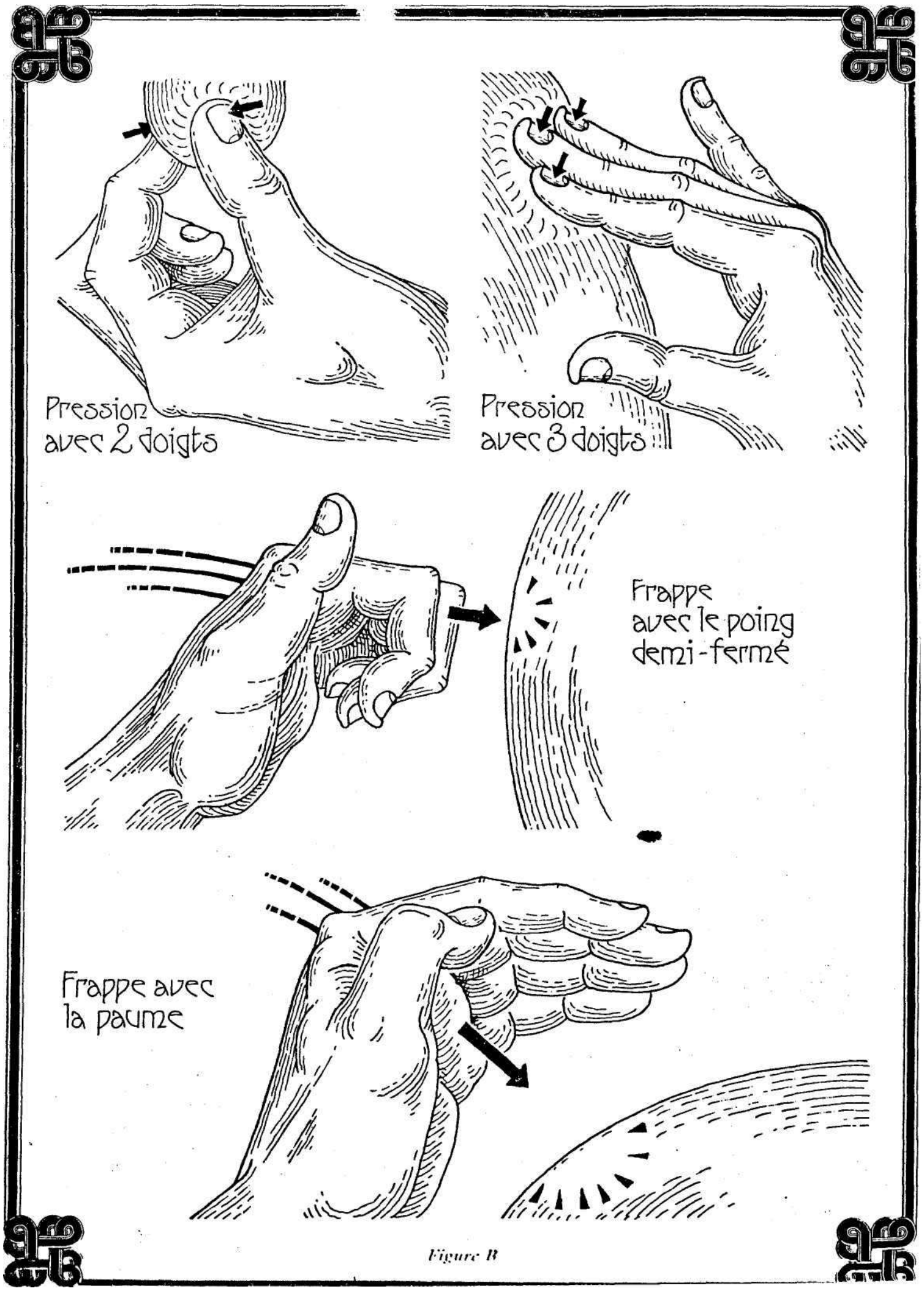

Pression
avec 2 doigts
Pression
avec 3 doigts
Frappe
avec le poing
demi-fermé
Frappe avec
la paume

Figure B

ETUDE PRATIQUE DU DO-IN

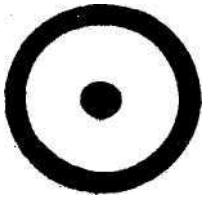
Cette pratique traditionnelle commence par la rituelle "Salutation au soleil".

Si toutes les civilisations du passé, telles que la Perse, l'Egypte, l'Islam, la Chine, l'Inde, etc.. ont pratiqué la "Salutation au soleil", c'est qu'elles reconnaissaient intuitivement le pouvoir créateur de l'Astre de Lumière et lui exprimaient chaque jour, gratitude et reconnaissance.

Dans l'esprit des Anciens, le soleil, source des énergies, ordonne toute forme de vie.

Selon ces considérations, pratiquez toujours **DO-IN** en situant la face antérieure de votre corps dans la direction du soleil levant. L'Est est dominé par les énergies positives **ou YANG.**

Ayez soin, de façon à éviter les meurtrissures de vos chevilles et de vos **genoux, de vous isoler du sol, en vous plaçant sur une couverture épaisse.**



POSTURES

"Si tu adoptes la posture qui convient, et si tu te concentres sur l'unité, l'harmonie céleste descendra sur toi.

Attache-toi à ton éveil intérieur et unis-toi à l'absolu, l'Être Suprême s'installera en toi et tu seras en accord avec le TAO.

Alors, tu connaîtras la joie ; tu seras pareil à la brebis qui vient de naître, regardant tout, mais ne cherchant rien".

TCHOUANG TSEU

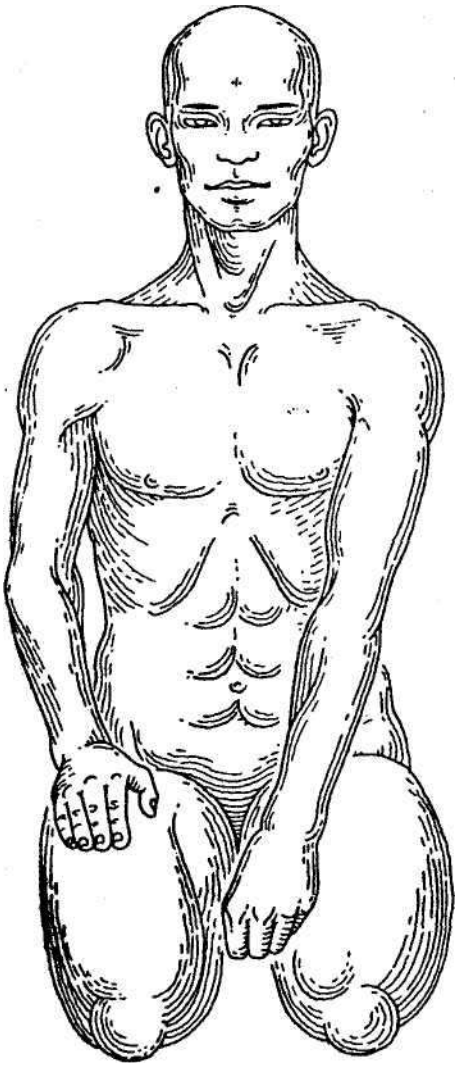
(NIËH interrogé par PEI I sur la nature du TAO).

1 © La position recommandée est à genoux, assis sur les talons réunis ou semi-ouverts : c'est la position SEIZA.

II est nécessaire de mettre les orteils l'un sur l'autre ; quand on s'asseoit ainsi, le CH'I du ciel et de la terre sont en harmonie.

Ecartez les genoux de la valeur d'un poing pour les femmes, deux poings pour les hommes.

Placez les mains de chaque côté du corps, puis dressez correctement votre colonne vertébrale en étirant avec insistance la nuque comme si vous aviez l'intention de pousser le ciel avec le sommet de la tête.



Dans les premiers temps, il est possible que vous ne supportiez pas cette posture, bien qu'elle favorise la concentration des énergies dans la partie supérieure du corps. Pour cette dernière raison, certains peuples la pratiquent fréquemment dans la journée. Les Japonais notamment, l'adoptent à l'occasion des repas. Car en comprimant les artères fémorales, la posture assure le freinage de la circulation sanguine au bénéfice d'une meilleure irrigation de la partie supérieure du corps. Il en résulte que cette position stimule l'assimilation digestive.

Bien entendu,, vous la garderez le temps qu'elle vous paraîtra supportable et au minimum pendant la salutation au soleil. Néanmoins, à l'aide d'exercices d'assouplissement des chevilles et des genoux, tâchez de conquérir peu à peu cette posture, et de la maintenir sans gêne.

2 et 3 • En vous inclinant en avant, expirez et appliquez les deux mains sur le sol de chaque côté de: genoux.

Poursuivez votre progression en glissant les mains et formez un triangle équilatéral par la réunion des pouces et index (2). En dernier lieu, à la fin de l'expir, posez le front dans ce triangle (3) et remontez doucement.

Nous retrouvons dans ce mouvement plusieurs symboles :

— la prosternation, signifie le retour vers soi-même, ou le passage du plan de l'égo à l'Être. Ce rituel est effectué à l'entrée, sur le tatami, dans la pratique des arts martiaux (AÏKIDO, JUDO, KARATÉ...).

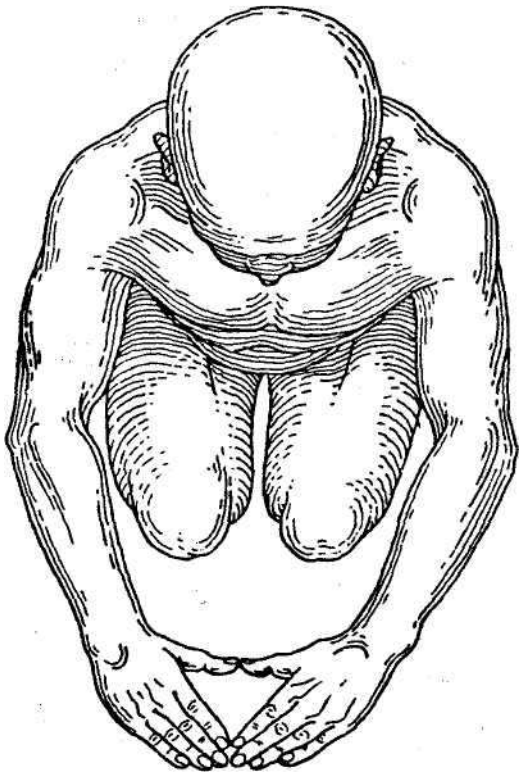
— la juxtaposition des mains formant un triangle équilatéral dont la pointe est dirigée vers le haut, évoque le principe YANG, symbole de la source solaire.

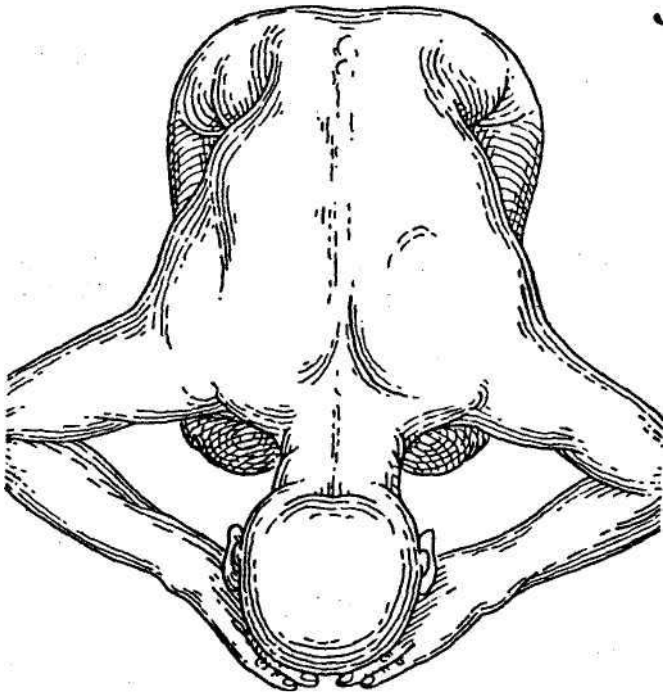
— le mouvement de flexion en avant s'effectue sur une expiration profonde qui rejette les énergies usées. Ce mouvement symbolise aussi le retour â la source de l'Univers.

On peut voir aussi dans le mouvement de flexion, le symbole de la force du ciel qui descend et, dans le retour, le symbole de la force du ciel qui s'élève.

Expirez, en concentrant votre attention sur l'expir ; l'inspir viendra de lui-même, sans effort.

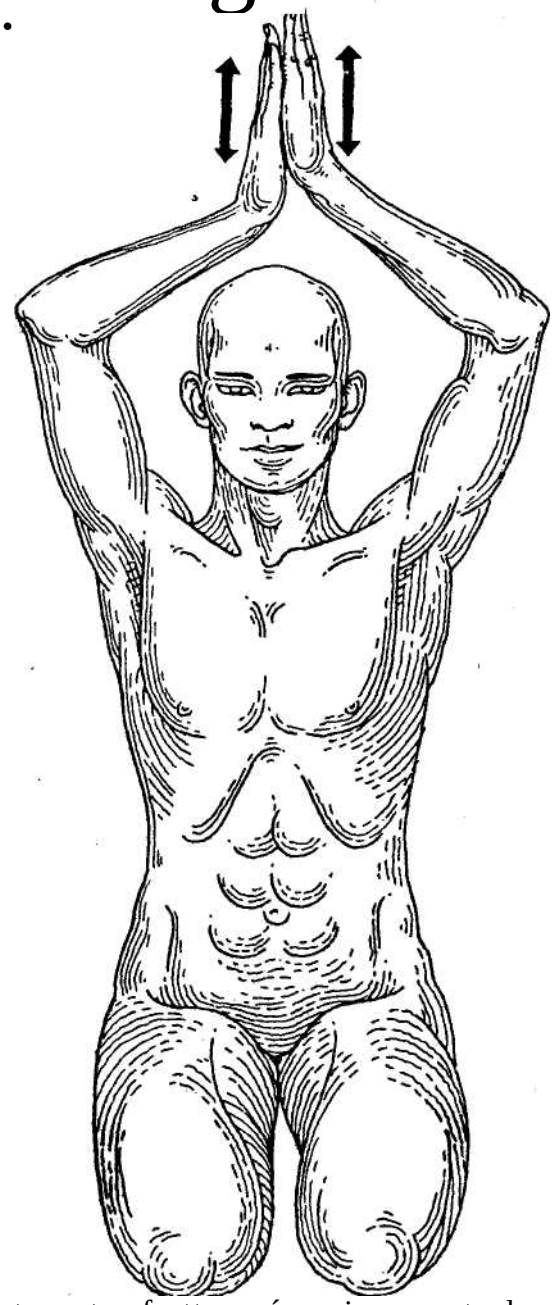
Répétez ainsi trois fois cette salutation.





Le visage

4 •



Maintenant, frottez énergiquement la face interne des mains Tune contre l'autre,

en les élevant au-dessus de la tête, au niveau le plus élevé des vibrations de votre corps.

En frottant vos mains, vous calmez l'activité de votre mental, car les doigts sont reliés directement au cerveau.

Vous reconnaîtrez, dans cette pratiqué, la spontanéité des gestes de la vie.

C'est en se frottant les mains que, notamment, les commerçants orientaux tempèrent leur excitation mentale lorsque la clientèle s'approche de leur étalage. N'est-ce pas pour mieux équilibrer l'énergie que l'on se frotte instinctivement les mains avant de se mettre à l'ouvrage ?

Remarquez surtout la chaleur qui se dégage de cette friction ; c'est évidemment une manifestation de l'énergie.

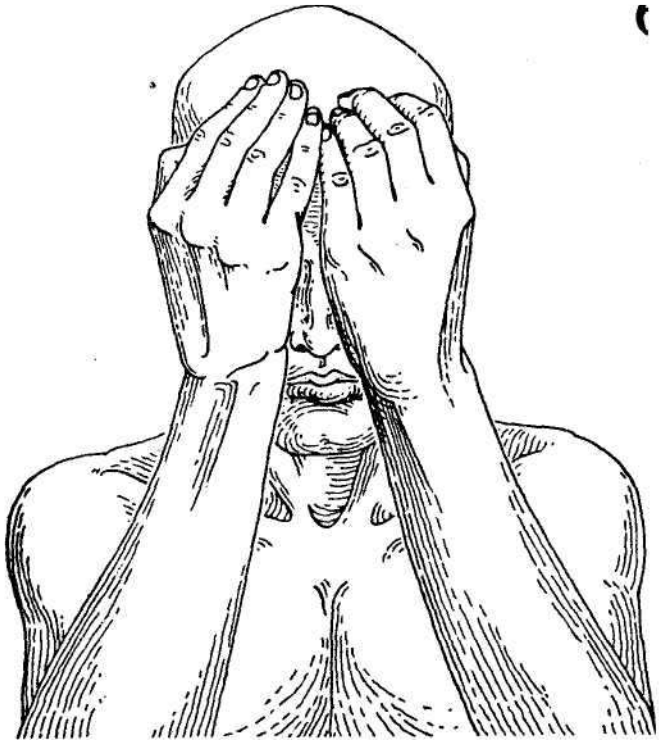
5 • Séparez vos mains et appliquez sur le front la pulpe du bout de trois doigts (index-majeur-annulaire).

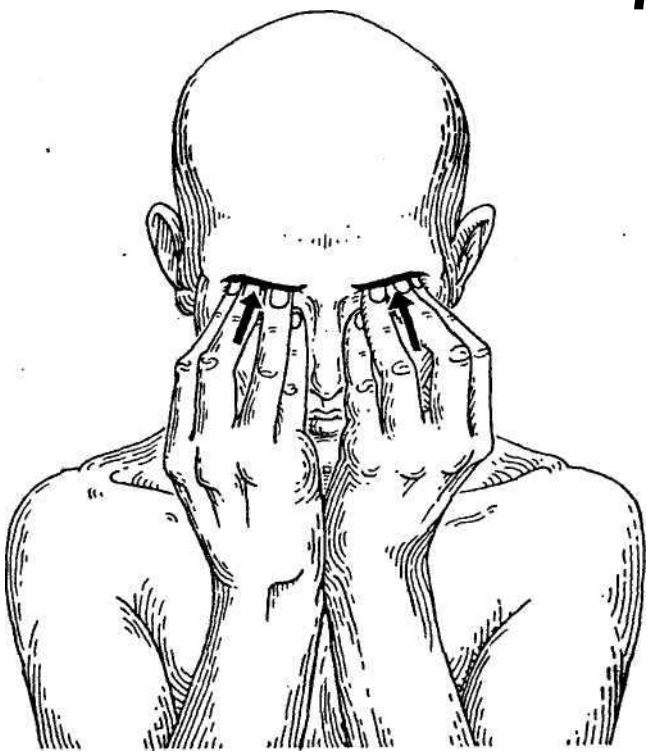
A — Effectuez d'abord un mouvement alternatif de bas en haut en faisant pénétrer les doigts dans la peau et dans la chair.

B — Ensuite, un mouvement alternatif diagonal dans la partie supérieure du front.

EFFETS s Les mains sont de merveilleux outils et les Anciens n'avaient pas manqué d'observer leur pouvoir curatif permettant la dispersion de la douleur et la stimulation sur le passage des courants énergétiques.

Vous stimulez de cette façon le passage de l'énergie sur les points alignés sur les méridiens : vésicule biliaire, vessie, cérébro-nerveux (intitulé, par ailleurs, "vaisseau gouverneur" ou TOU MO).





Frottez à nouveau vos mains.

6 • Formez, en repliant les doigts, deux coquilles, et placez-les sur les yeux, les paupières étant fermées.

EFFETS s De récents travaux, effectués dans les centres de recherche scientifique aux Etats-Unis et en Union Soviétique, ont montré qu'il était possible de capter l'énergie émise par les mains. Ces expériences permettent non seulement de prouver l'existence des champs magnétiques du corps, mais aussi de mesurer l'émission des courants.

Chacun peut développer cette faculté d'assimiler, de conduire et de diffuser l'énergie.

Le magnétisme de vos mains recharge l'œil, en ce sens que la chaleur diffusée dilate les vaisseaux capillaires qui irriguent les yeux, stimule l'irrigation.

Les yeux ont essentiellement besoin de sang, d'air et de chaleur. L'alternance d'ombre et de lumière est aussi nécessaire, car elle entretient la souplesse des petits vaisseaux des globes oculaires. De plus, cet exercice stimule le foie.

Tout en recouvrant les yeux à l'aide des mains, soulevez les paupières.

Orientez ensuite votre regard vers le haut, vers le bas, à l'extrême gauche, à l'extrême droite ; sans contracter la nuque. Poursuivez cet exercice en traçant le plus grand cercle possible dans un sens, puis dans l'autre.

Ces mouvements renforcent la musculature qui soutient les globes oculaires.

7«Placez le bout des doigts entre l'arcade et le globe oculaire supérieur.

Dirigez la pression plus près de la bordure osseuse que de l'œil. Effectuez une dizaine de petits appuis répétés et profonds. Chaque pression dure environ 3 secondes.

Effectuez des mouvements identiques sous les globes oculaires.

Une pression sur 3 points de l'extrémité interne de l'œil aux tempes.

Commencez par une application légère et graduellement, pressez davantage.

Les yeux

On suppose qu'au stade de la formation de l'embryon, l'œil se constitue à partir du foie, et KOUAN TSEU affirme que "le foie est en relation avec les yeux". D'une façon générale, il est admis que l'œil est un réflecteur exact de la vitalité du corps, laquelle exprime, selon les Chinois, les énergies YONG et OE. JESUS, dans le sermon sur la montagne, souligne également l'importance de l'œil, lorsqu'il déclare "l'œil est la lampe du corps. Si ton œil est en bon état, tout ton corps en sera éclairé".

Les Egyptiens furent parmi les premiers à s'intéresser à la structure de l'œil, en particulier à l'iris et à ses rapports avec l'organisme. Si l'on observe simplement la partie blanche du globe de l'œil, on remarque bien des particularités, et si nous admettons une division en 12 parties, nous saurons lire les correspondances avec tout le corps et les incidences du YIN et du YANG.

Les yeux sont naturellement l'aboutissement de nombreux nerfs, et l'antagonisme du centre visuel YANG est situé à l'arrière du cerveau. Il est donc normal que la zone bleutée plutôt que blanche, chez les bébés, représente l'accentuation YIN.

Chez l'adulte, l'accentuation du blanc dégénère parfois en taches jaunâtres, verdâtres, brunâtres. Chaque couleur, naturellement, reflète un déséquilibre organique : Le noir signale des blocages ou stagnations tels que des calculs (excès de sacre). Le jaune, manifeste une perturbation du foie ou de la vésicule biliaire (abus d'oeufs et de fromages). Le vert, indique un excès de YIN et le risque du cancer. Le blanc caséeux, un excès de produits laitiers qui provoquent un dépôt de mucus dans les reins. L'excès de boisson ou de nourriture, surtout carnée, provoque des filets rouges sur le globe oculaire.

Les excès sexuels dessinent des cernes noirs sous les yeux qui indiquent des troubles du fonctionnement des reins.

A propos d'excès, on peut faire un rapprochement entre le glaucome* et l'abus de fruits et fromages, tandis que la cataracte est plutôt relative à l'excès de café, sucre et fruits tropicaux.

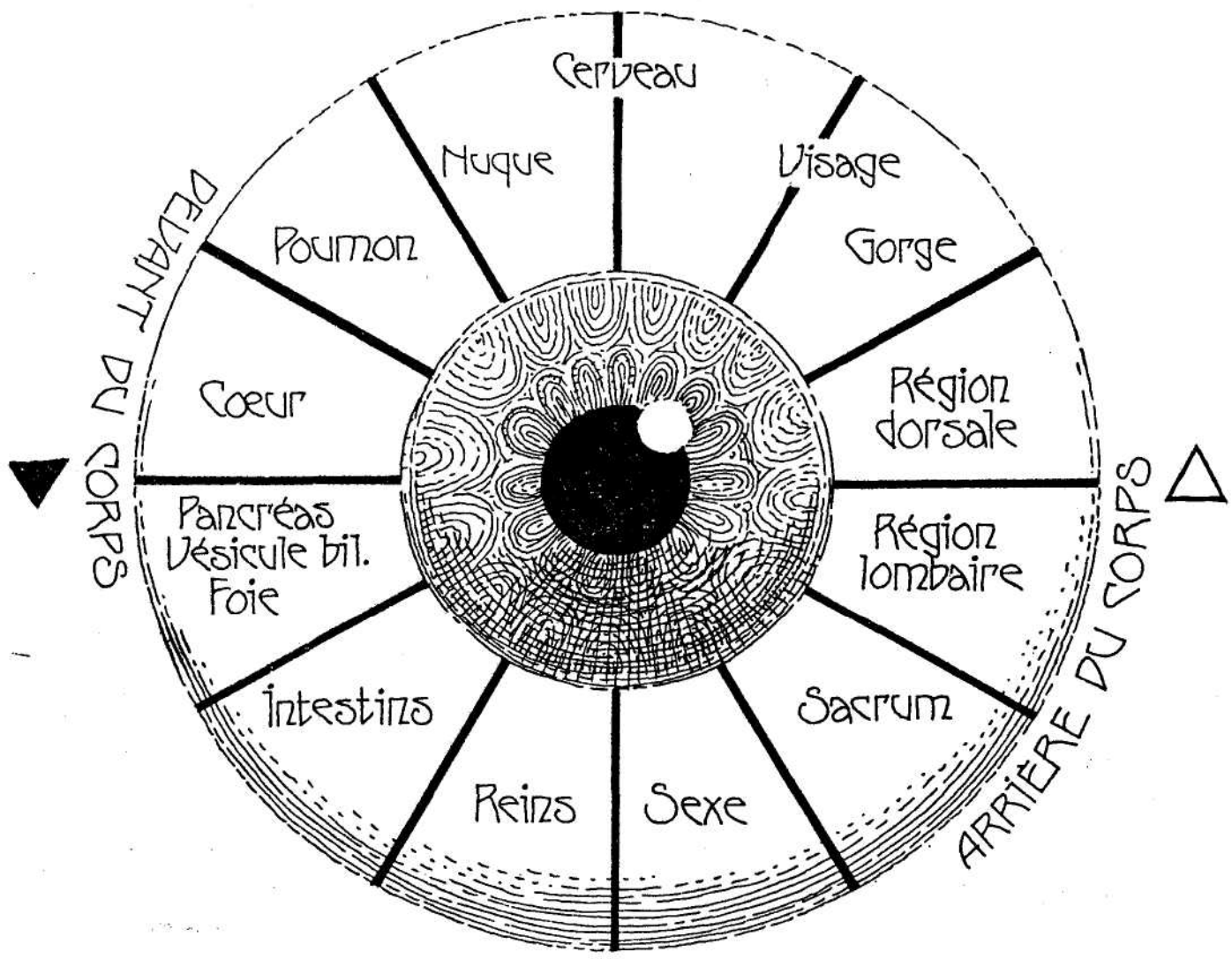
La trame et la couleur de l'iris reflètent aussi l'équilibre psychosomatique d'une personne. Un examen minutieux de différents signes, tels que taches, "nuages", etc.. fera apparaître au spécialiste des altérations anciennes ou des maladies non déclarées.

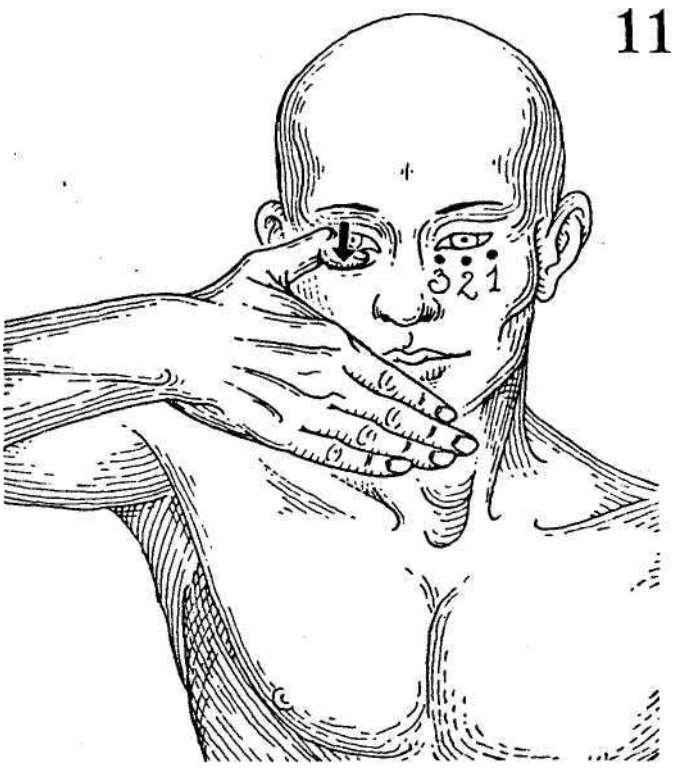
Le cillement rapide des paupières correspond à un excès d'eau dans le corps et à une perte de vitalité.

On sait que la médecine classique chinoise ne se limitait pas à un examen de l'œil. Le dépistage préventif ou le diagnostic dépendait d'examens laborieux et d'investigations systématiques.

• Cette affectation se manifeste par la dureté du globe de l'oeil, la dilatation et l'immobilité de la pupille, la diminution de l'acuité, l'anestkésie de la cornée, l'aplatissement de la chambre antérieure, des battements artériels insolites.

DIAGNOSTIC PAR L'ETUDE
DES ZONES DU BLANC DE l'OEIL





10 • A l'aide de la pulpe du pouce, découvrez dans l'arcade sourcillière supérieure, près du nez, une cavité :

Elle est située sous la racine du sourcil.

Ce point correspond à ce que les Chinois nomment "la tête du poisson", car, par sa forme, le sourcil évoque un poisson. Les points qui suivent sur cette ligne s'appellent successivement "milieu du poisson" et "queue du poisson".

L'énergie a tendance à s'accumuler dans ce creux. Les parois osseuses sont comme la croûte terrestre et comportent des trous dans lesquels l'énergie a tendance à stagner. De façon à faciliter la fluidité des courants énergétiques, il est nécessaire d'effectuer des pressions sur ces points, surtout lorsqu'ils sont extrêmement sensibles.
Pressez ensuite sur le deuxième point, puis, sur le troisième.

EFFETS : Cet exercice permet de traiter les sinusites frontales, les céphalées, les migraines, la fatigue cérébrale, les troubles oculaires (conjonctivite), le strabisme convergeant, les rhinites et les névralgies.

11 • Effectuez une pression au coin externe de l'œil, puis au coin interne. Ensuite, pressez sur la bordure inférieure.

Les trois points symétriques sur l'arcade supérieure. Chaque pression dure de 3 à 5 secondes.

EFFETS : Concerne surtout les sinus maxillaires, les maux de tête, les douleurs oculaires, et... la beauté des yeux. Le point situé au coin interne de l'œil traite les affaiblissements de la vue, l'astigmatisme et les tremblements des paupières.

Presser la pointe externe de chaque sourcil,

dans l'empreinte de l'articulation frontale, branche montante du malaire.

EFFETS : Elimine migraines, vertiges, conjonctivite, paupières tombantes.

NOTA : ***II faut souligner que le mot "méridien". "KINC-SIEN" en chinois, ne fut jamais employé pour désigner les lignes de forces qui sillonnent le corps humain. Il s'agit plutôt de "KING-MO". sorte de canaux qui établissent la relation entre le microcosme et te macrocosme. Néanmoins, étant donné que le terme "méridien" a été largement employé en Europe. nous emploierons ce terme tout du long de notre exposé.***

le nez

L'espace inter-sourcilier reflète l'état du foie, de la rate et du pancréas. Les narines correspondent aux poumons et traduisent la vitalité ; de petites narines correspondent à des poumons faibles.

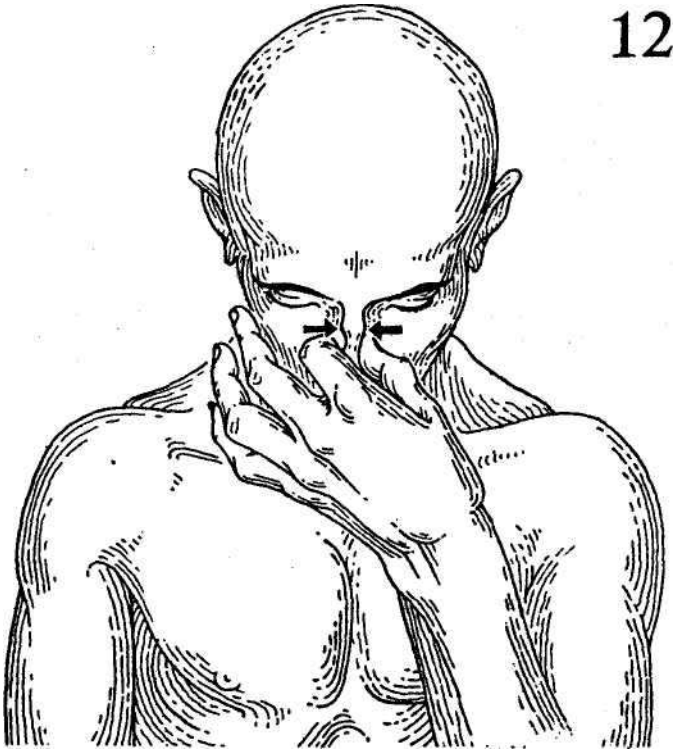
Le nez est relié au système circulatoire, et en particulier, au fonctionnement du cœur. Lorsque la pression artérielle augmente, les narines gonflent et l'extrémité du nez rougit. A l'excès de liquide correspond un accroissement du débit sanguin, une dilatation et un éclatement des capillaires émergeant à la surface de la peau. Les troubles circulatoires se manifestent souvent par une forte coloration des joues et du bout du nez.

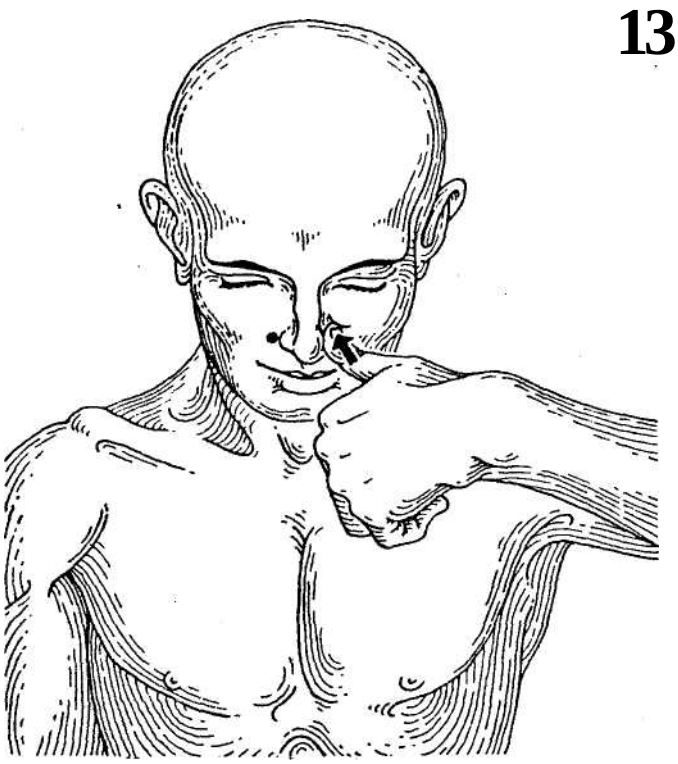
Entre le pouce et l'index, saisissez fermement la peau, dans l'espace inter-sourcilier.

Soulage les crises de sinusite, atténue *les* étourdissements, les vertiges.

12* Placez le pouce et l'index à la hauteur du pont du nez, à la base de l'os et pincez le sommet du cartilage.

EFFETS : indique la sinusite et toutes les affections de nez.

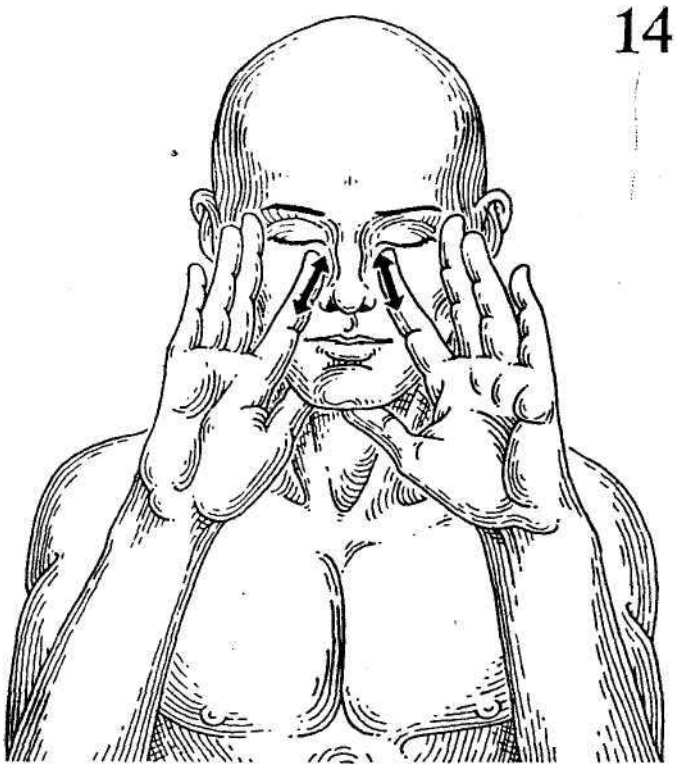


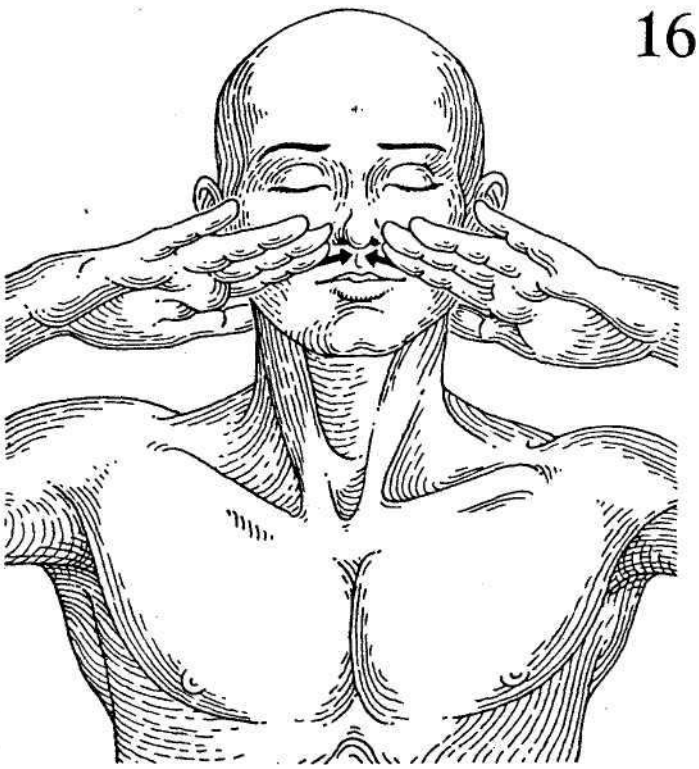


13 • A l'aide de la pulpe du pouce, pressez un point situé de part et d'autre des ailes du nez.

Point de croisement sur le sillon naso-génien au niveau de la base du nez.

EFFETS: Traitement de la sinusite nasale, des rhinites, des saignements de nez, de la dyspnée, de l'acné, et du prurit facial, de l'œdème et de la paralysie faciale.





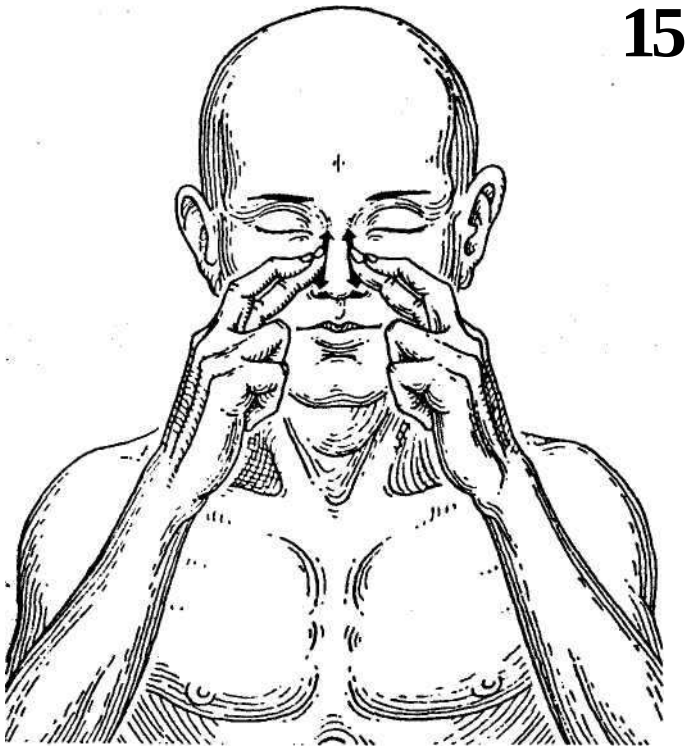
14 * Frottez vos mains avec la tranche des index, frictionnez les sillons parallèles du nez.

EFFETS : Stimulation de l'estomac et du gros intestin.

15 • Avec le majeur appliqué sur la racine de l'ongle de l'index, massez les parois nasales afin d'assouplir les membranes.

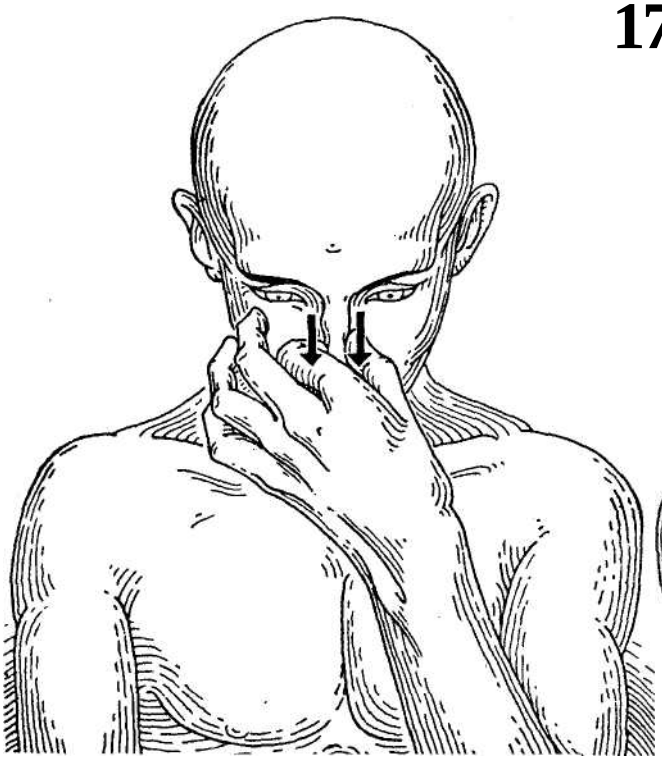
16 • Frottez vos mains, de même avec la tranche des index, frictionnez la sous-cloison nasale selon le tracé des moustaches.

EFFETS : Stimulation des méridiens : vaisseau — gouverneur — estomac et gros intestin.

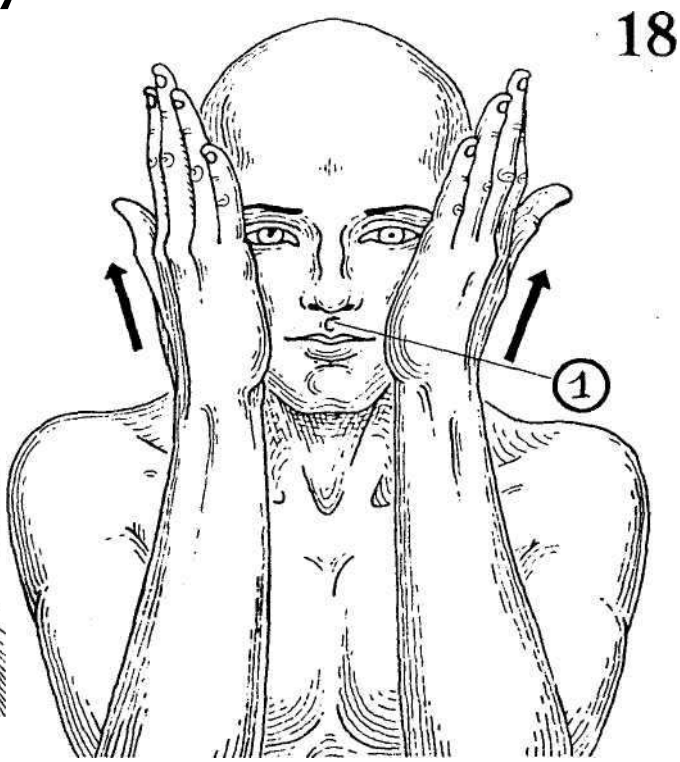


Les joues

17



18



POUR FACILITER LA CIRCULATION

17 ♦ Massez la paroi du nez,
entre la pulpe des pouces et de l'index.

A un tiers de la base du nez, dans le sillon labial, se trouve un point très utile à connaître, car il est efficace dans les syncopes. Il faut le presser avec l'ongle. En terme populaire les Chinois l'appellent "le milieu de l'homme"(N° /. *Fig. 18).* A traiter également en cas d'insolation et de coup de chaleur.

Pour entretenir la souplesse des narines, pressez à plusieurs reprises le bout de votre nez, puis, en maintenant la pression, imprimez un mouvement de rotation. Les amateurs de fromage ont souvent le bout du nez rigide. **Frottez vos mains.**

Frottez vos mains.

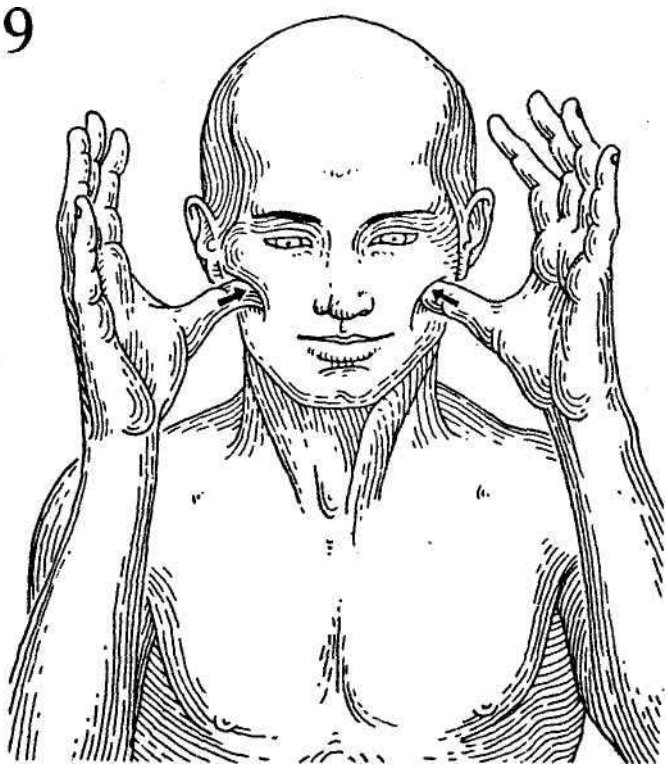
18 • Avec la paume des mains, frottez vigoureusement les joues, de bas en haut, en suivant la dépression du maxillaire inférieur.

D'instinct, ne faites-vous pas ce mouvement après un repas excessif ?

EFFETS : Action sur l'estomac, favorise la circulation sanguine dans le visage et les yeux.

Les poumons sont liés aux joues ; aussi lorsque vous frottez celles-ci, vous tonifiez votre système pulmonaire.

19



19 • A l'aide des pouces, pressez les cavités sensibles dans le sillon, sous l'os malaire.

Vous y trouverez trois points équidistants.

EFFETS : Sous les os saillants, tels que les os malaires, l'énergie a tendance à s'introduire et à stagner. De façon à la déloger et à faciliter sa circulation, il sera parfois nécessaire d'effectuer trois fois la pression, pendant 4 à 7 secondes:

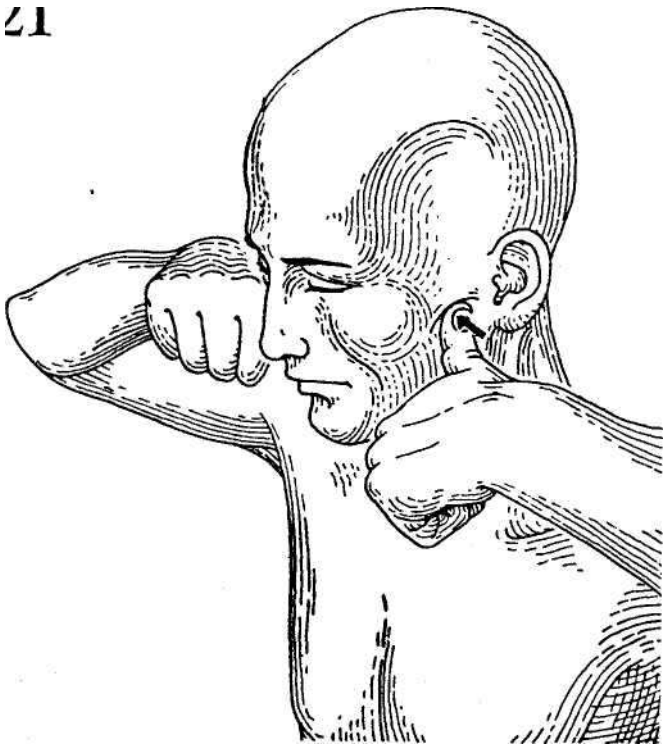
20 • Pressez avec les pouces, sous l'oreille, derrière la branche montante du maxillaire inférieur.

Ce point se situe au bord antérieur du mastoïde, sous le lobe de l'oreille.

EFFETS : Ce point est actif dans les paralysies faciales, les maux de dents, les adénites, les inflammations cervicales, les névralgies du trijumeau, les bourdonnements d'oreilles. Les sourds et muets trouveront profit à masser ce point.

20

21



21 • Insistez, sur le point situé dans la dépression, un pouce en avant du tragus.

EFFETS : Décèle tous les troubles de l'oreille : otite externe, mastoïdite, et agit dans les cas de convulsions, rhinites, et de spasmes faciaux. Soulage les maux de dents de la mâchoire supérieure.

Les oreilles

Les oreilles sont le symbole de la sagesse.

Les Orientaux, en particulier les Tibétains, les Chinois et les Japonais pensent que le développement de l'oreille correspond au développement de l'être humain. Lorsque celui-ci se fait harmonieusement, les oreilles s'épanouissent et reflètent la sagesse.

Avez-vous remarqué les oreilles du Bouddha dans les sculptures qui le représentent ?

On retrouve aussi chez les Egyptiens une pratique assez particulière. Par exemple, on piquait les oreilles des femmes qui ne voulaient plus d'enfant, ou on incisait l'oreille des hommes pour diminuer leur capacité de procréer. Ainsi, l'Egypte assurait la régulation des naissances.

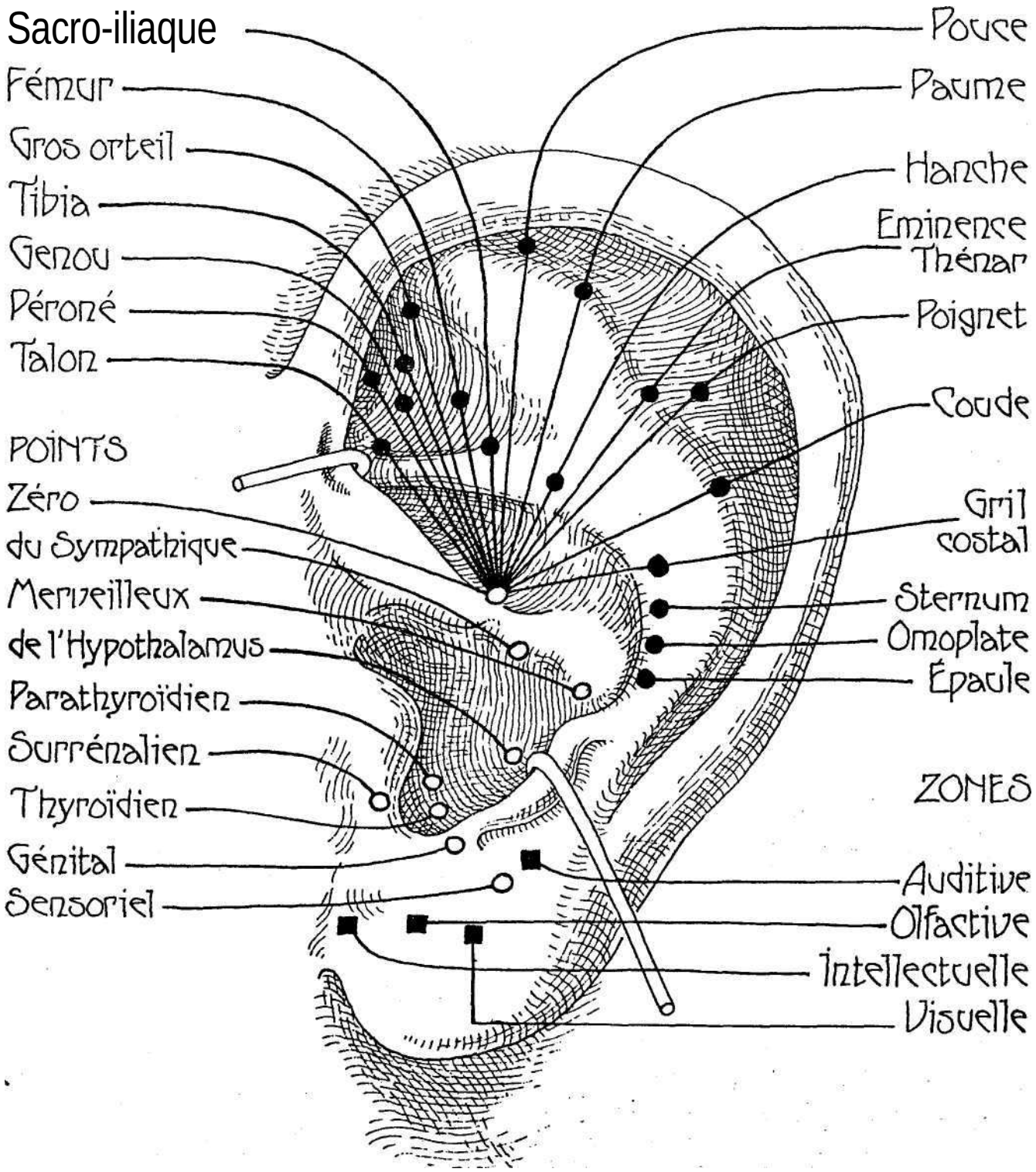
L'Ecole Française de Morphologie attache de l'importance à la forme des oreilles et établit une relation entre cette forme et le développement psychique de l'être humain. A partir des observations faites sur l'implantation de l'oreille, ses dimensions, leur inclinaison, leurs proportions et leurs formes, on peut tirer des conclusions sur le degré, d'évolution du sujet. Ces caractéristiques de l'oreille, dont la forme rappelle Je fœtus, variant au cours d'une vie, et les observations médicales, ont conduit à des spécialités telles que l'otoscopie et l'auriculothérapie. La première constitue surtout un système morphopsychologique, tandis que la seconde, l'auriculothérapie, s'intéresse à la concentration des points sur l'oreille et utilise ceux-ci à des fins curatives. Des médecins européens ont décelé sur l'oreille, des points en relation avec les organes profonds, et le Docteur NOGIER, de Lyon, **a** même retrouvé une carte désignant 200 points en corrélation avec le corps humain.

L'auriculothérapie permet de sonder la sensibilité de certains malades, et elle réunit des preuves expérimentales à des fins thérapeutiques. Les détecteurs électroniques ont permis de contrôler la relation entre oreilles et organes. Enfin, une recherche systématique des zones douloureuses des membres et des perturbations vertébrales a mis en évidence les connections correspondantes existant au niveau du pavillon de l'oreille. Il a été décelé plus de 200 points sur l'oreille en corrélation avec les organes du corps humain.

L'observation et l'investigation manuelle du pavillon de l'oreille conduisent à une compréhension des phénomènes de la vie du corps. Un point douloureux sert, en quelque sorte, de signal, lorsqu'on le repère sur un circuit. Dans l'antiquité, on provoquait une excitation du pavillon de l'oreille afin d'agir sur certaines fonctions, et c'est à partir de cette technique que l'on a étudié plus profondément la sensibilité de l'oreille et de l'individu. Nous sommes d'ailleurs parfois conscients de cette sensibilité et de la relation qui existe entre l'oreille et certaines régions du corps, notamment, lorsque nous sommes exposés au froid, à la chaleur ou simplement, par le toucher.

Toujours est-il que, dans la tradition chinoise, l'oreille est considérée comme un centre stratégique pour la santé. Non seulement, chaque point de cet organe correspond à une partie du corps, mais chaque partie reflète la, nourriture que nous consommons : la **partie supérieure** indique la proportion des protéines ; **la partie moyenne,** les hydrates de carbone, fruits, sucre ; la **partie inférieure,** les minéraux.

LES POINTS DE L'OREILLE

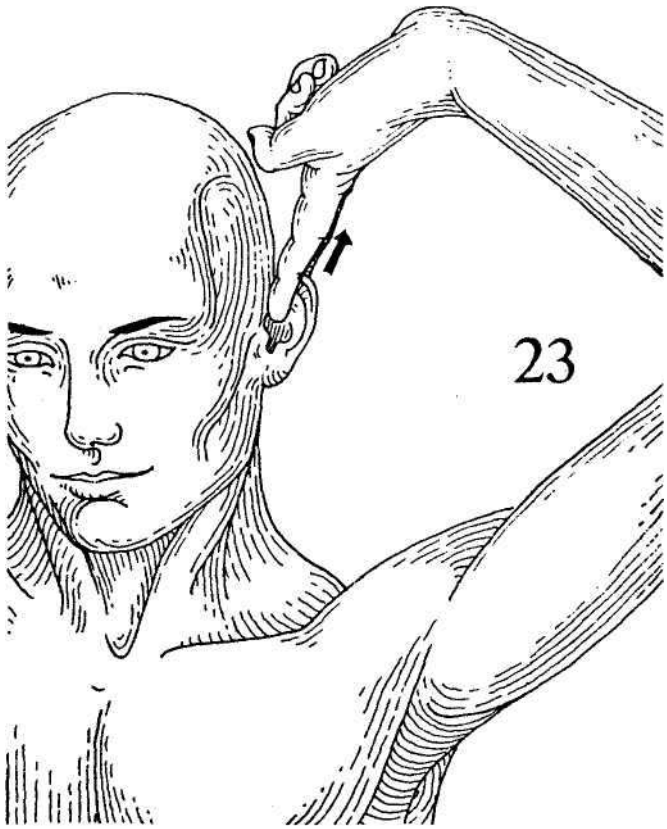


22 • Saisissez, entre le pouce et l'index repliés, le lobe de l'oreille.

Etirez en insistant, jusqu'à éprouver une sensation de chaleur dans les conduits. Cette impression dénote une meilleure irrigation.

EFFETS : Stimule l'estomac. Masser le lobe de l'oreille est bon pour les yeux. Chez les peuples primitifs, le lobe de l'oreille était considéré comme lieu d'épanouissement des sens. Un lobe gonflé et sanguin dénote un comportement sensuel, mais aussi une déficience du système lymphatique. Autrefois, le port de boucles d'oreilles, en métal ou en pierre précieuse, avait pour but de stimuler le passage des énergies, de manière à embellir l'expression du regard. Au début du siècle, dans certaines familles paysannes françaises, on perçait le lobe des oreilles des bébés pour y suspendre des anneaux d'or de manière à éviter l'infection des yeux. De nos jours, nous employons encore le procédé comme ornement, mais sans prendre en considération la nature des matériaux utilisés.

Il est certain que l'emploi de l'argent, de l'or ou d'un autre métal aura telle ou telle incidence sur la vitalité de l'organe de la vision, et par conséquent, sur sa qualité.



23 * Pincez, entre l'index et le majeur, les pointes des oreilles.

les paumes sont dirigées vers la *tête.*

En tirant fermement les doigts trois fois vers le haut et légèrement vers l'arrière, les tempes sont massées.

**** Le triple réchauffeur comprend 3 niveaux :***

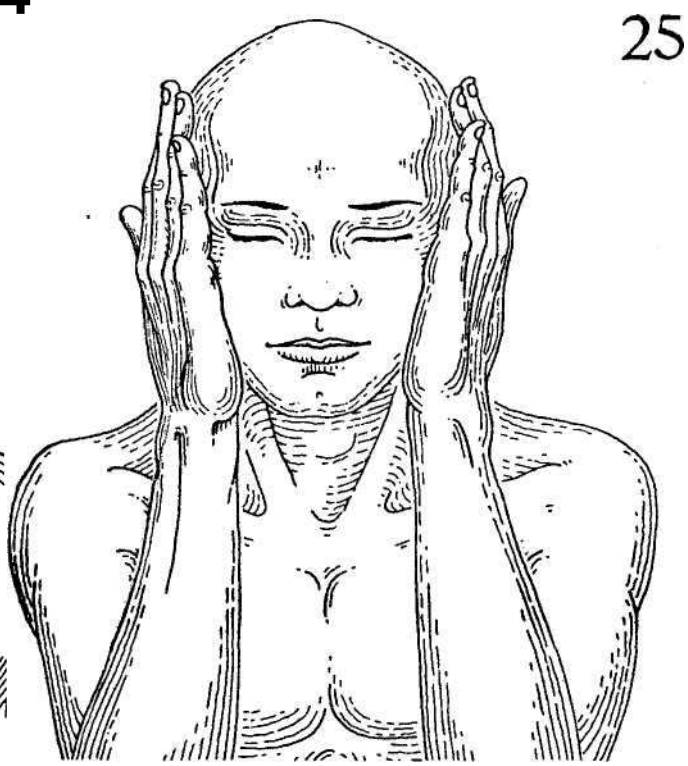
SHAO YANG	**TAI YANG**	**YANG MING**
Jeune Yang	**Vieux Yang**	**Grand Yang**

Les trois étages comprennent :

1 L'étage supérieur s situé entre le haut et le bas du sternum. La chaleur est crée par la fonction respiratoire.

2 **L'étage moyen : compris entre la région estomac/duodénum et le nombril. La chaleur est engendrée par le processus de la digestion.**

3 L'étage Inférieur : est compris entre le nombril et le bas du ventre. L'assimilation de la nourriture produit la chaleur.



24 • Placez la tranche des petits doigts derrière l'oreille,

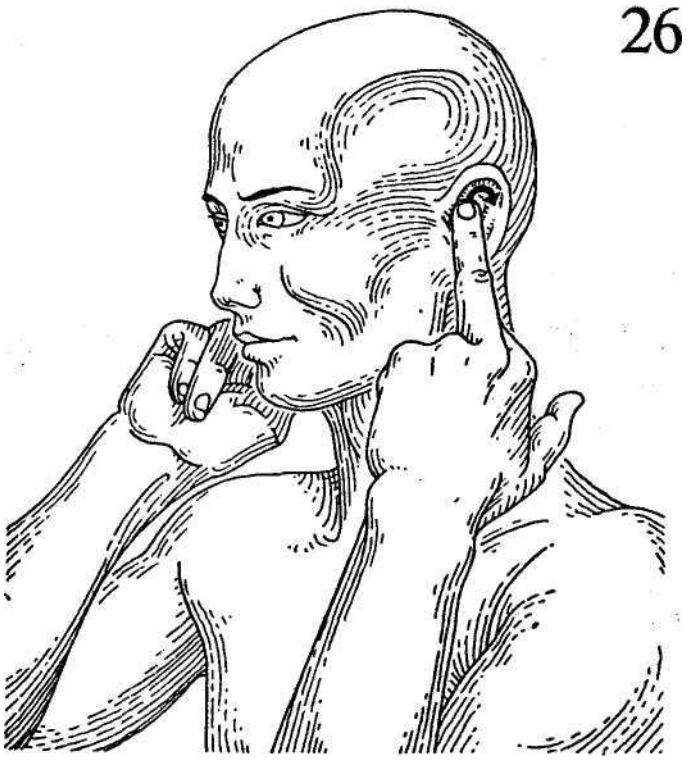
mains à plat sur le crâne et en un mouvement rapide, ramener le pavillon de l'oreille de l'arrière vers l'avant une dizaine de fois.

EFFETS : Stimule la circulation dans le pavillon de l'oreille.

25* Si vous êtes perturbé par le bruit et désirez retrouver le calme,

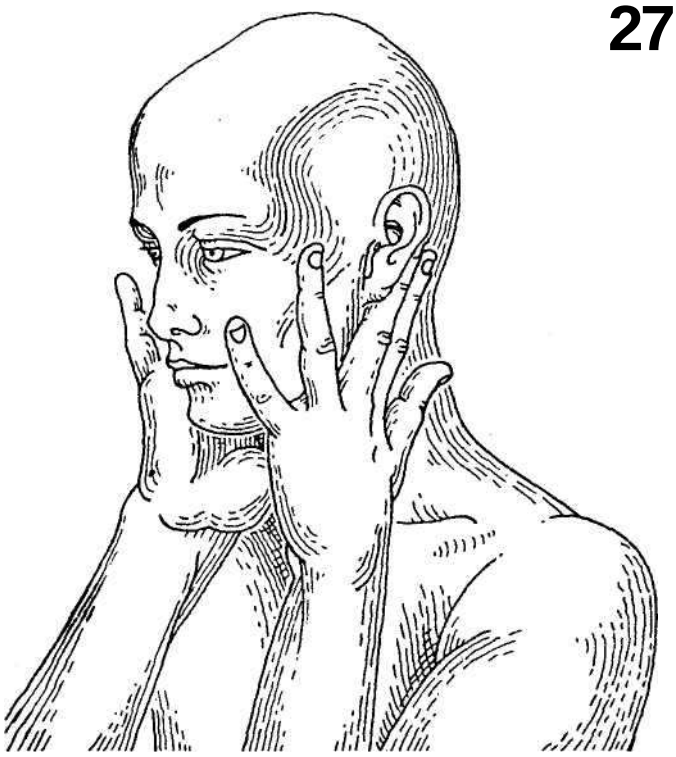
rabattez le pavillon de l'oreille, fermez les yeux et la bouche.
Souvent, et de façon symbolique, les Chinois représentent trois singes alignés avec les mains respectivement sur la bouche, les yeux et les oreilles.

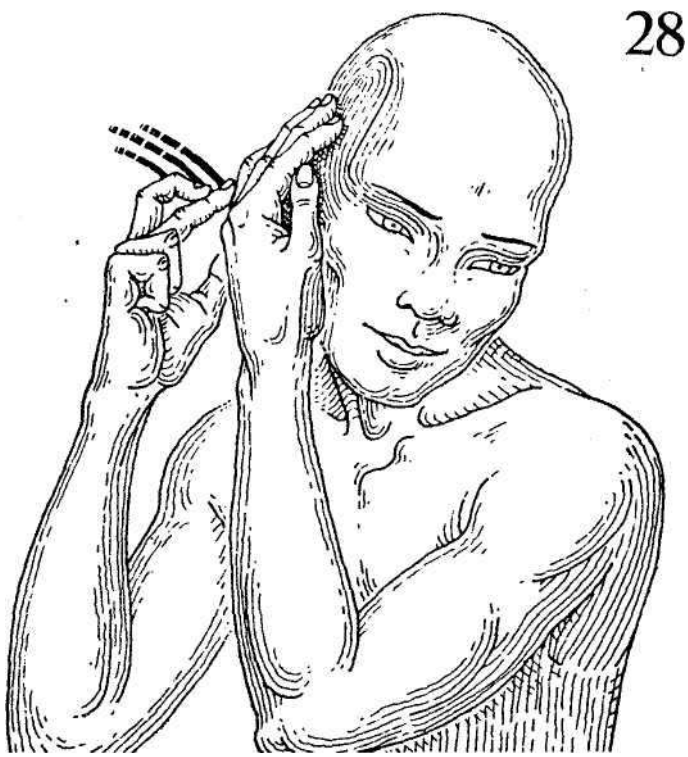
Cela signifie que l'homme doit savoir se priver de la parole, du regard et de l'écoute lorsqu'ils servent inutilement le mal, et qu'il doit aussi acquérir la maîtrise des sens.



26 • Introduisez le majeur dans les sillons de l'oreille et massez **en suivant les spires.**

EFFETS : Action **sur** la colonne vertébrale, le système nerveux, et sur les membres supérieurs et inférieurs. A la distance d'un pouce derrière l'oreille, pressez dans la cavité le point contre les insomnies.





27» Massez derrière l'oreille avec l'index et le majeur réunis pour stimuler le "Triple Réchauffeur" et régulariser la température naturelle du corps.

28 • Placez votre main en coquille sur l'oreille, appliquez la pulpe du majeur sur l'ongle de l'index de l'autre main.

Pendant cet exercice, fermez les yeux.

A l'aide de ce petit marteau, frappez à la base des doigts 20 à 30 fois, et selon le rythme du cœur.

EFFETS : Cette percussion stimule le fonctionnement des reins par réflexe vibratoire des ondes glissant sur les méridiens.
A l'heure actuelle diverses expériences montrent l'influence des sons sur la vie des organes. Selon la qualité vibratoire émise, le son parvient dans une zone précise du corps. L'enseignement traditionnel ésotérique, par exemple le yoga, enseigne que chaque zone du corps correspond à un timbre sonore spécifique.

Certains chercheurs ont prouvé que les sons affectent la matière physique, mentale et astrale de l'être humain. On connaît l'influence des vibrations harmonieuses de la musique sur la santé et le moral d'une personne.

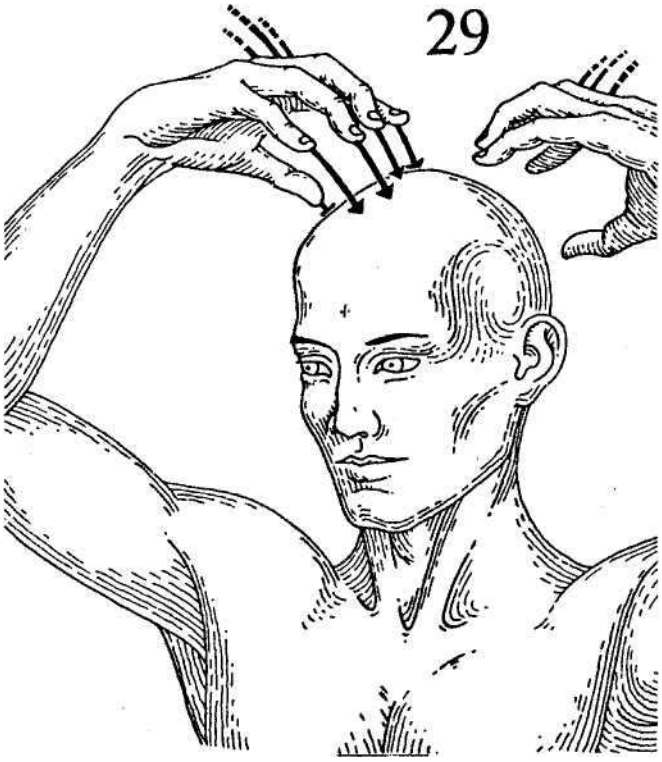
Cet exercice, en tout cas, tout en soulignant la loi du déplacement des ondes ,tend à prouver que les percussions effectuées au niveau du pavillon de l'oreille sont susceptibles d'être enregistrées par les reins.

Si toutefois il arrive que la vibration provoque une douleur c'est que le nerf interne de l'oreille est irrité par le liquide trop abondant.

N'OUBLIEZ PAS DE TRAITER LES DEUX OREILLES

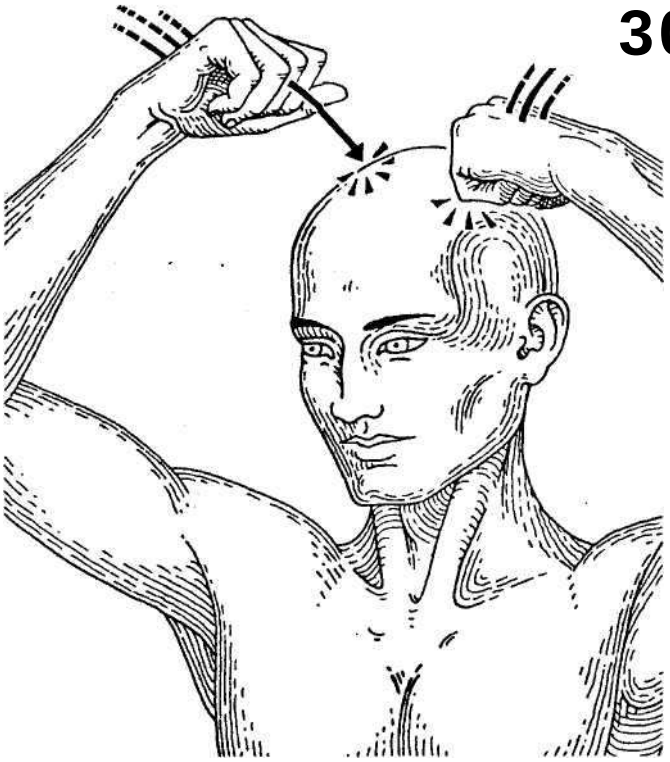
La tête

Les schémas anatomiques chinois et maintenant les détecteurs que nous utilisons en occident, indiquent la présence de nombreux points sur toute la surface de la tête. Points qu'il est très utile de masser et d'activer en vue d'obtenir des effets bénéfiques variés.



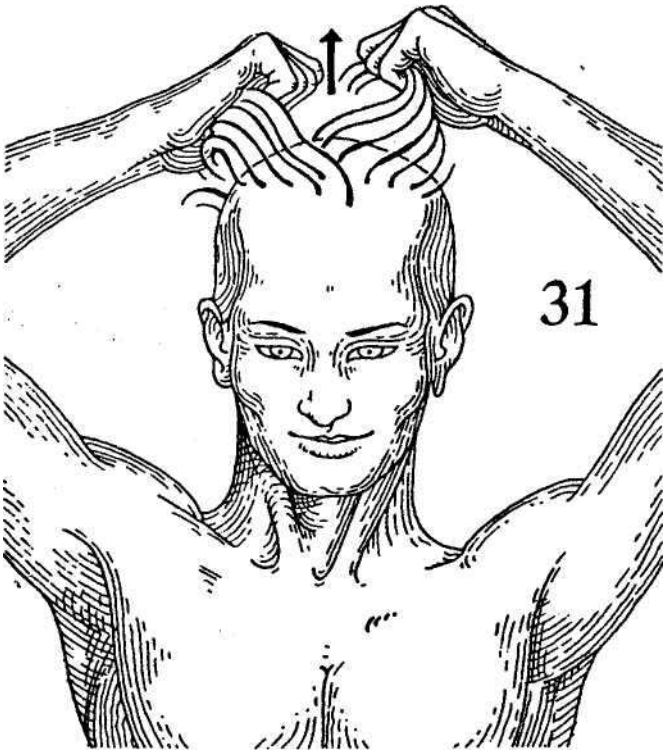
29 • Avec **le bout** des **doigts, tambourinez le cuir chevelu.**

Dans un mouvement de ressort, les doigts se rapprochent et percutent la boîte crânienne. Effectuez ces frappes une vingtaine de fois de façon à stimuler la circulation.



30 • Les poings demi-fermés, les poignets souples, frappez **toute la** surface **du** crâne.

Procéder par chocs rapides et rapprochés en couvrant toute la surface du crâne.



31 • Saisir par poignées les cheveux et en tirant, obtenez un mouvement vibratoire de façon à décoller le cuir chevelu.

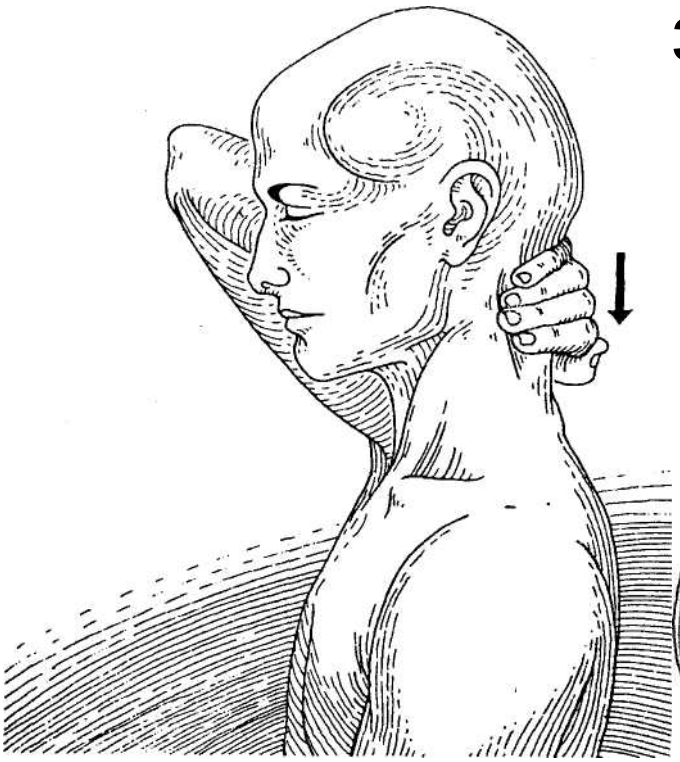
EFFETS : Stimule l'action cérébrale, les réseaux nerveux et par ailleurs le méridien de la vessie, de la vésicule biliaire et le cérébro-nerveux.

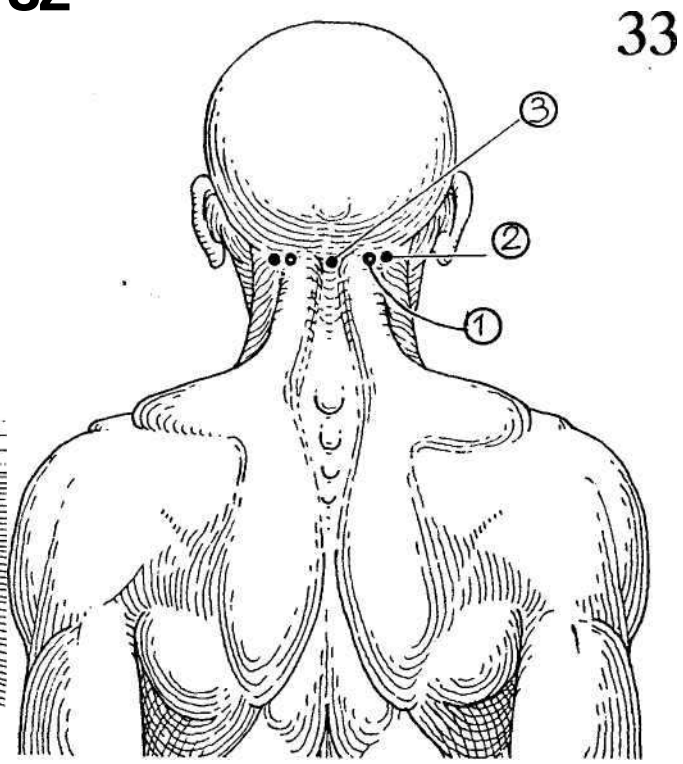
Dans certains cas pathologiques où les cheveux sont devenus fragiles et ont tendance à tomber par poignées, il vaut mieux s'abstenir de pratiquer cet exercice.

Dans d'autres cas, la stimulation par tractions vibratoires rétablira la vitalité de la chevelure, car les cheveux s'atrophient lorsqu'on les laisse inactifs.

Il est évident que la qualité de la chevelure dépend de la qualité *de* la nourriture. La chute des che veux dépend de l'excès de liquides : de jus de fruits et d'alcool par exemple. La perte des cheveux dépend aussi de l'abus de potassium et de certains végétaux : asperges, épinards, aubergines, tomates, haricots verts, champignons, pommes de terre.

La nuque





Saisissez à pleins doigts la nuque, et pressez profondément en descendant de chaque côté des apophyses épineuses des cervicales. On peut effectuer une dizaine de massages de haut en bas.

32 - 33 ***(l)*** *** Puis, avec les trois doigts — index, majeur, annulaire** —, effectuez des pressions simultanément de chaque côté, à partir des creux d'Arnold, où se situent l'émergence des nerfs médulaires très profonds.

EFFETS : Elimine les troubles du sommeil, les torticolis et les céphalées. Dans les cas de tensions accumulées, lorsque les points deviennent douloureux et sensibles, appliquez avant le massage des serviettes chaudes ou projetez de l'air chaud à l'aide d'un séchoir à cheveux. **Ensuite, avec l'une ou l'autre main, pétrissez la nuque.**

EFFETS : Permet de dégager l'urée et l'acide urique qui rendent particulièrement sensible la nuque.

Pressez les muscles de la nuque entre le pouce et l'index, en partant de la base **du** crâne jusqu'aux épaules.

EFFETS : Elimine les douleurs, les troubles du sommeil, les troubles oculaires, prévient **la** chute des cheveux.

Bien que les manipulations de la région cervicale soient très rares chez les Chinois, il existe **quelques traitements spécifiques des vertèbres, notamment pour la 7e cervicale traitée dans tes cas d'affection du foie, du cœur, de l'œil, de la circulation cérébrale, du bras. Les interventions doivent être faites par des spécialistes. Il serait imprudent d'improviser dans ce domaine.**

La région cervicale est le siège de nombreuses tensions.

La vie autonome du corps, le sympathique, les endocrines, les centres de vision, les voies du sommeil sont en relation avec la nuque.

Deux nerfs importants, qui sortent à la hauteur de la 2e, cervicale au niveau du lobe des oreilles, ont été découverts en 1810 par un médecin anatomiste allemand, le Docteur ARNOLD. Ces deux points sont localisés dans une cavité située à la base de l'occiput et de chaque côté de la colonne vertébrale.

33 *(3)* **• Pressez fortement, dans le creux, au-dessus de la lère vertèbre cervicale, à l'aide du pouce,** en dirigeant la pression horizontalement, puis, vers le sommet du crâne.

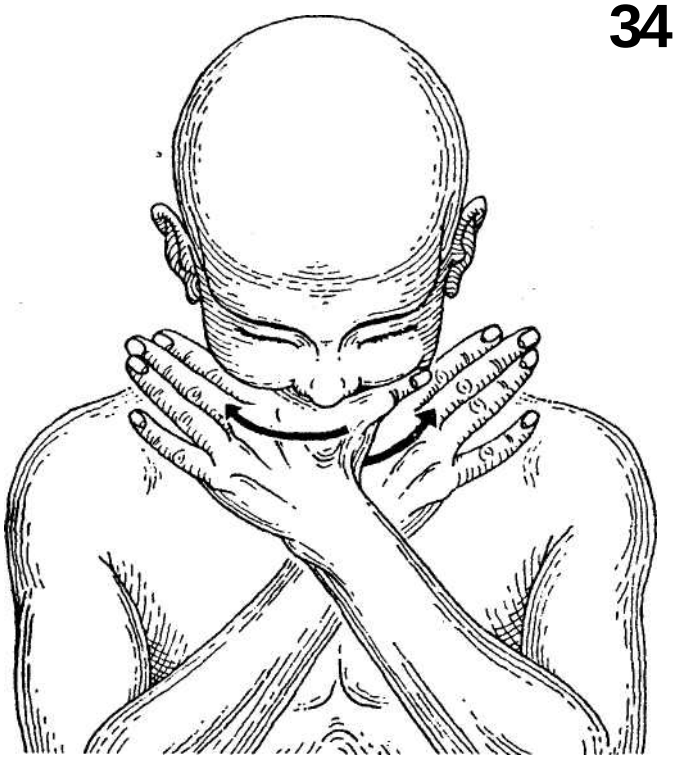
EFFETS : Elimine les tensions résiduelles et évite les troubles du sommeil.

Pressez avec l'extrémité du pouce le point situé **à la** base occipitale, à la hauteur **de la lere vertèbre cervicale.**

EFFETS : Soulage le torticolis et, d'une façon générale, les douleurs de le la nuque.

Les dents

34



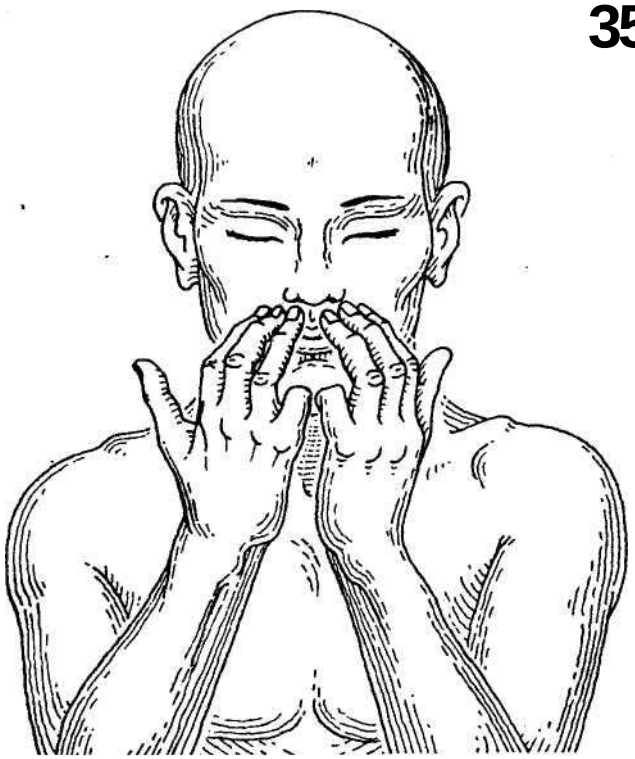
Stimulation des deux maxillaires.

Appliquez le tranchant de la main situé entre le pouce et l'index, sur la lèvre supérieure, au niveau de la racine des dents.

34 • De même, avec le tranchant de l'autre main contre la lèvre inférieure, au niveau des racines dentaires inférieures.

En pressant, tournez les deux mains en sens inverse, alternativement vers la gauche et vers la droite.

35



Maxillaire supérieur.

Appliquez la pulpe des doigts contre le maxillaire supérieur dans les dépressions osseuses situées entre la racine des dents. Pressez ces points durant quelques secondes. Pressez à nouveau, puis relâchez.

Renouvelez plusieurs fois ces pressions.

35 • Effectuez **des** petits mouvements giratoires sur ces **points.**

Les dents dérivent de la muqueuse buccale, elles sont des productions épidermiques, comme les ongles.

La qualité de la dentition dépend de notre alimentation, laquelle détermine la salive sécrétée par les glandes parotides, sous-maxillaires, labiales... Une salive saine et alcaline produit des enzymes et autres bactéries constituant le bain biologique naturel de protection des dents.

Le tissus fibro-muqueux qui forme les gencives, dépend de la qualité du sang, elle-même relative à la nourriture.

Le massage stimule l'irrigation jusque dans les plus fins vaisseaux sanguins, â l'intérieur des dents.

Maxillaire inférieur.

A — Appliquez la pulpe des doigts contre l'os m a la ire inférieur, au niveau des racines dentaires. Pratiquez cette alternance de pressions et de relâchements et de mouvements giratoires comme précédemment.

EFFETS : Irrigation de la gencive, de l'os alvéolaire, du périodonte, des dents. Accélération de l'énergie.

Ces massages peuvent être appliqués avec succès en cas de douleurs dentaires.

38 • Un point particulier dans ce cas :

— Situé entre les racines des 2e et 3e dents (en partant de la ligne médiane), c'est-à-dire, • l'incisive latérale et la canine.

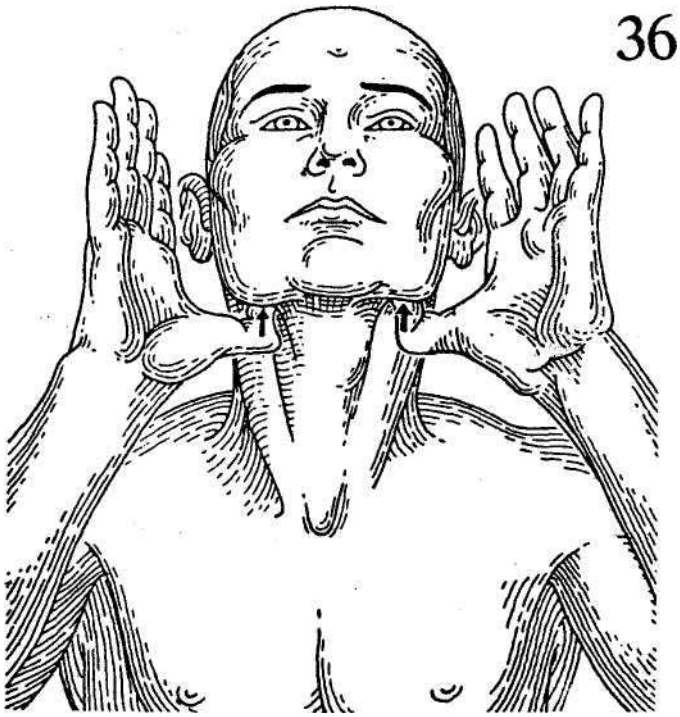
Parfois le massage du point est plus efficace entre la 3èm et 4ème dent.

Massez également le même point de l'hémi-arcade opposée à celle qui est douloureuse, comme pour rétablir un équilibre (le massage sera dans ce cas centripète).

Dans le cas de douleur dans la mâchoire, massez, à l'aide du pouce, le muscle maxillaire.

B — **36 • Appliquez les pouces sur la** face interne **de la** mâchoire **inférieure, en commençant par la partie haute du cou.**
Massez tout le long de l'os, en dirigeant la pression vers l'extérieur.

EFFETS : Stimule à travers le plancher buccal, les glandes salivaires sous-maxillaires et sublinguales, les ganglions et l'irrigation gingivale. Il aide la circulation de l'énergie au niveau des dents inférieures.



POINTS PARTICULIERS POUR LES PROBLEMES DENTAIRES

37 • POINT N° **1** **Il** se trouve à la base de l'ongle de l'index, côté pouce. Pressez avec l'ongle du pouce. Pressez l'index gauche pour l'hémi-face droite et vice-versa.

EFFETS : Evite le désagrément occasionné par la fraise du dentiste. Dans les cas de soins douloureux, peut soulager le patient.

38 • POINT N° **2** II est situé dans le fond de l'angle formé par l'extrémité de la clavicule et de l'épine de l'omoplate, sur le dessus de l'épaule.

EFFETS : II est conseillé, en cas d'arthrite de la mâchoire et de difficultés temporaires ou continues de la manœuvre de la mâchoire inférieure.

38 • **POINT** N° 3 **II** est situé au coin de l'orbiculaire des lèvres.

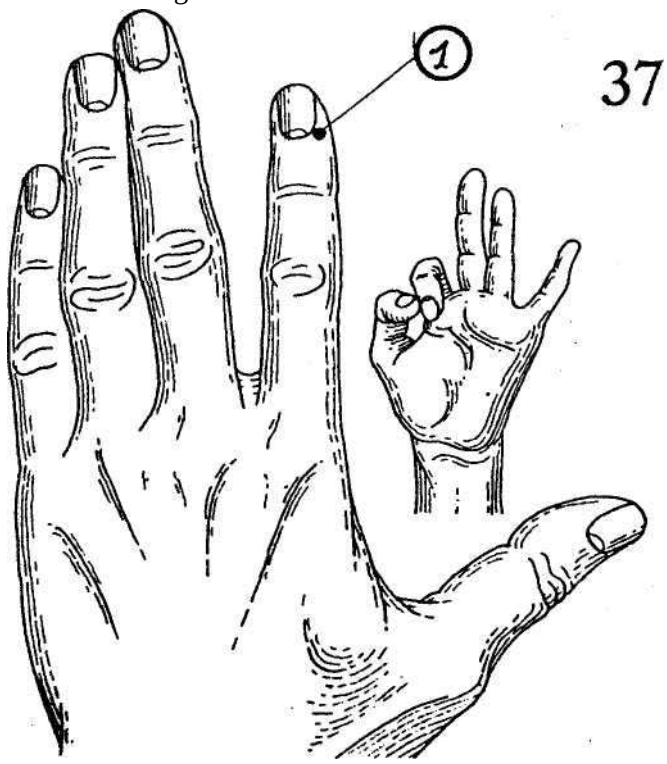
EFFETS : Ce point présente un intérêt en cas d'algies dentaires, de pyorrhée (écoulement de pus), de luxations du maxillaire et de névralgies ou paralysies faciales.

39 • POINT N° **4** II est situé sur îa partie dorsale de l'épaule, à deux travers de doigt au-dessus du pli de l'aisselle.

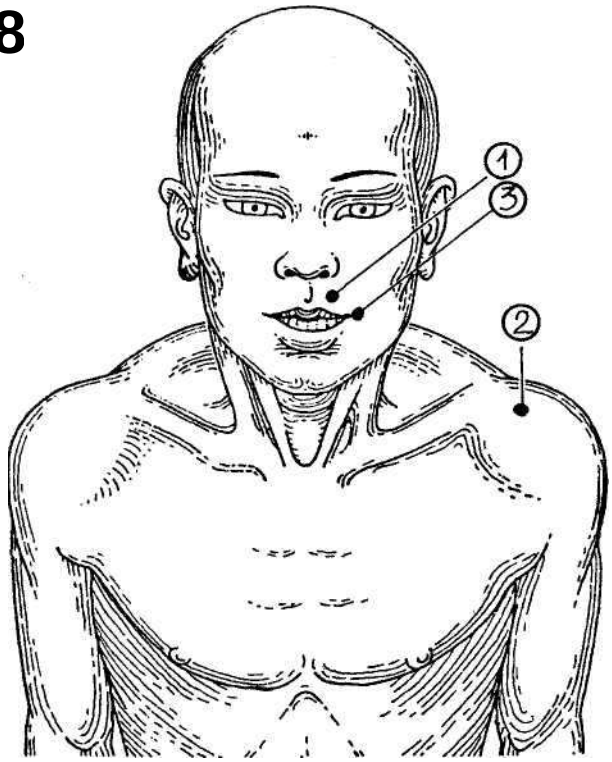
EFFETS : II est traité dans LES douleurs de l'épaule et des névralgies faciales ayant pour point de départ des maux de dents.

53 *(2)* * **POINT** N° **5** Pressez sur le 2eme métacarpien, entre le pouce et l'index.

EFFETS : Soulage les douleurs de la mâchoire.



38



HYGIENE DENTAIRE

Parallèlement à l'action du DO-IN, l'entretien de la bouche permet de conserver une bonne denture.

L'un des meilleurs dentifrices est l'eau salée (9 grammes pour mille ou une pincée pour un verre, en utilisant du sel marin naturel, c'est-à-dire, non traité chimiquement). C'est un équilibrateur de la flore buccale, qui, par ailleurs, décongestionne et tonifie les gencives.

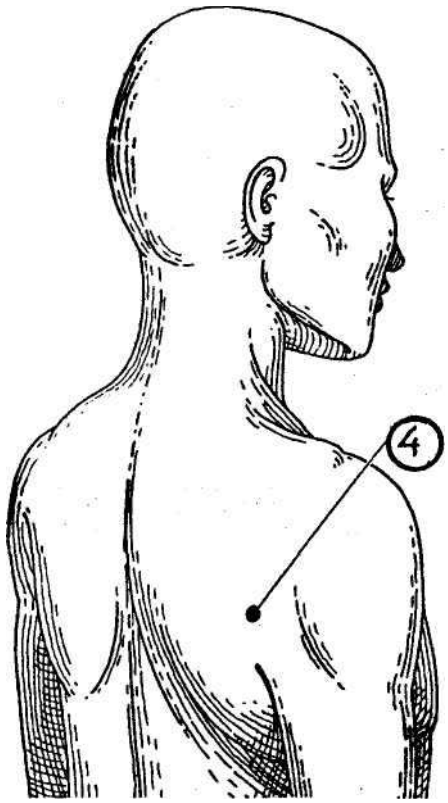
La pulpe de l'index est une excellente brosse à dents. Frottez contre l'émail ; celui-ci est propre lorsqu'on entend un crissement identique à celui obtenu par frottement contre un verre mouillé.

Ne pas négliger non plus de masser la gencive avec la pulpe du doigt. En principe, ce geste est suffisant. Cependant, surtout dans les cas de pathologie de la gencive, une brosse normale est recommandable.

Il faut proscrire les brosses fabriquées à l'aide de poils synthétiques, mais préférer les poils de soie ou de sanglier. La brosse ne doit pas être dure, car il faut brosser la gencive en même temps que les dents, toujours dans le sens gencives-dents.

Après chaque repas, un geste simple préservera vos dents : le rinçage de la bouche à l'eau ordinaire.

39



L'ALIMENTATION

C'est, finalement, l'élément le plus important pour maintenir et conserver la santé de nos dents, comme celle de tout notre corps.

L'alimentation moderne est trop molle, riche, acide, **trop sucrée.** Le sucre blanc, raffiné surtout, est un véritable destructeur des dents.

Il faut revenir à l'aliment naturel, grossier, sec. dont les céréales complètes constituent un bon exemple.

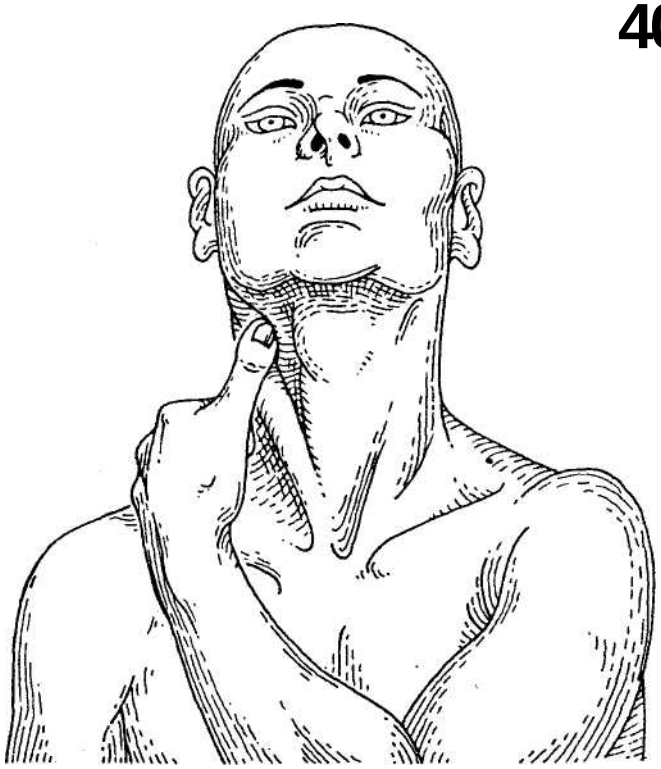
L'apport de fluor, donné par le *riz* complet, est essentiel à la préservation des dents. Le millet fournit le magnésium qui transmute en calcium dans l'organisme. La vitamine D, provenant de l'huile d'olive ou de végétaux verts, complète ces éléments, assurant des dents saines.

La mastication doit être longue, patiente, lente, sur un aliment ferme. Chaque bouchée est ainsi transformée en liquide avant d'être déglutie. La façon dont on absorbe détermine le processus de digestion, la qualité du sang, la santé physique et spirituelle.

Ne jamais manger dans la rapidité, l'énervement ou dans la colère. Manger toujours dans la joie !

La gorge

40



40 • Inclinez la tête en arrière, en poussant le cou vers l'avant.

Les quatre points que vous aurez à traiter, se trouvent sur le muscle apparent.

Chaque point est équidistant et l'unité de mesure sera un pouce en travers.

Les points se trouvent entre l'os de la mâchoire et la thyroïde. Ils appartiennent au méridien de l'intestin grêle.

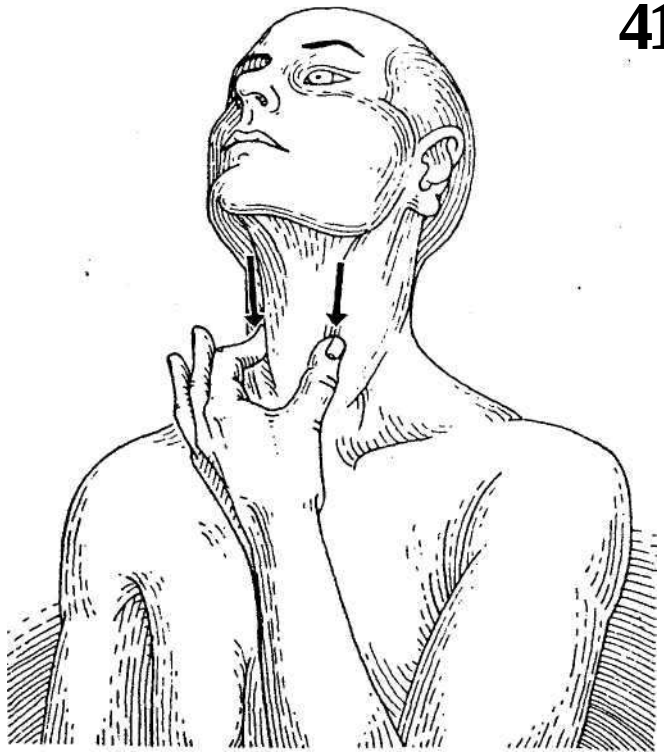
A l'aide du pouce, pressez 3 secondes maximum chacun d'eux.

NE JAMAIS COMPRIMER ABUSIVEMENT LA TRACHEE OU SON SILLON

EFFETS s Le massage de ces points a une action bénéfique sur la thyroïde, l'état de la peau, le développement des seins, la régulation de la tension, le sommeil et contre les troubles de la ménopause.

De plus, une action réflexe agira sur la para-thyroïde, glande qui régularise le système nerveux. Par action sur la para-thyroïde, il est possible de traiter les ulcères.

41



41 • **Maintenant,** à l'aide du pouce et de l'index, glissez **rapidement** les doigts de chaque côté de la trachée, jusqu'au niveau de la thyroïde.

La pression doit respecter un juste milieu, être ni trop faible, ni trop insistante.

EFFETS : Ce mouvement active la circulation dans la carotide et stimule le débit des hormones.

Il favorise l'assainissement de la peau.

Il faut faire un usage pondéré de ce massage et sa pratique une fois par jour est suffisante.

NE CONVIENT PAS AUX HYPER-THYROÏDIENS

Le massage de la gorge favorise la régulation de deux glandes importantes du système circulatoire hormonal : thyroïde et parathyroïde. L'application pratique des pressions stimule l'activité, évitant généralement les blocages responsables des troubles somatiques et intellectuels.

Ces glandes du cou doivent être considérées par rapport à leur fonction antagoniste et relativement à l'ensemble glandulaire : pinéale, pituitaire, pancréas, duodénum, ovaires ou testicules, surrénales... La glande thyroïde de YANG assume le contrôle métabolique de l'oxygène et représente la fonction antagoniste de la glande parathyroïde YIN qui contrôle l'équilibre des minéraux, le calcium, le phosphore...

Les épaules

DANS LES DESCRIPTIONS SUIVANTES, LES ORGANES ETANT SYMETRIQUES, VOUS DEVEZ TRAITER LES DEUX PARTIES DE VOTRE CORPS.

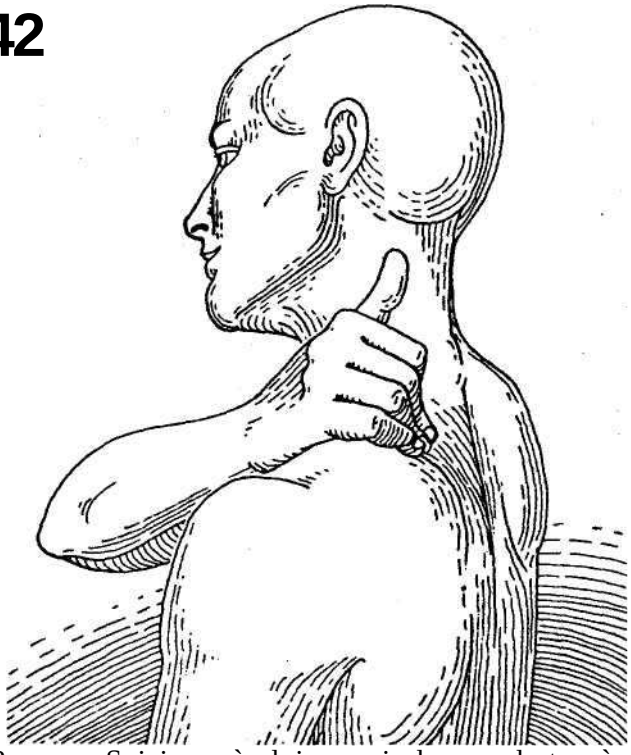
La région des épaules est une zone où s'accumulent nos tensions émotionnelles non éliminées par la respiration diaphragmatique.

En cette zone, passent les méridiens de l'intestin grêle et du gros intestin. La raideur des muscles et le blocage des articulations indiquent souvent des troubles intestinaux chroniques.

Ces blocages affectent le moral et risquent; en remontant dans la nuque, de perturber le centre du sommeil.

Cette partie, qui devrait être la plus mobile de notre corps, a tendance a se bloquer sous l'influence des attitudes émotionnelles : la peur, l'anxiété et l'agressivité.

42



42 • Saisissez à pleine main le muscle trapèze, et maintenez-le *à* pleins doigts, puis, étirez-le comme si vous aviez l'intention de le faire passer par-dessus l'épaule.

Ce mouvement est à répéter plusieurs fois.

43 • Avec la paume de la main, formez une coquille, et frappez la crête des épaules.

La frappe répétée une dizaine de fois sur chaque épaule doit produire un son mat.

EFFETS : Ces exercices décongestionnent en expulsant le mauvais sang accumulé dans le muscle des épaules, éliminent les tensions, traitent les névralgies du bras, les rhumatismes, arthroses et arthrites.

Si cette manoeuvre vous semble très douloureuse, vous pouvez décongestionner vos épaules avec l'air chaud d'un séchoir à cheveux ou des compresses chaudes.

Les bras

La palpation des muscles des bras met parfois en évidence des sensibilités musculaires assez accentuées, et dans certains cas même, des indurations douloureuses. C'est l'état de contracture, courant chez les habitants des grandes cités : tendus, nerveux, anxieux.

Afin de décontracter les muscles, les assainir, les nettoyer, et aussi réduire la dépense d'énergie nerveuse, il est bon de pétrir manuellement les faisceaux musculaires relâchés ou contractés. Les frictions profondes conjuguées à des étirements profonds, purgent, apportent un soulagement durable et une sensation de bien-être.

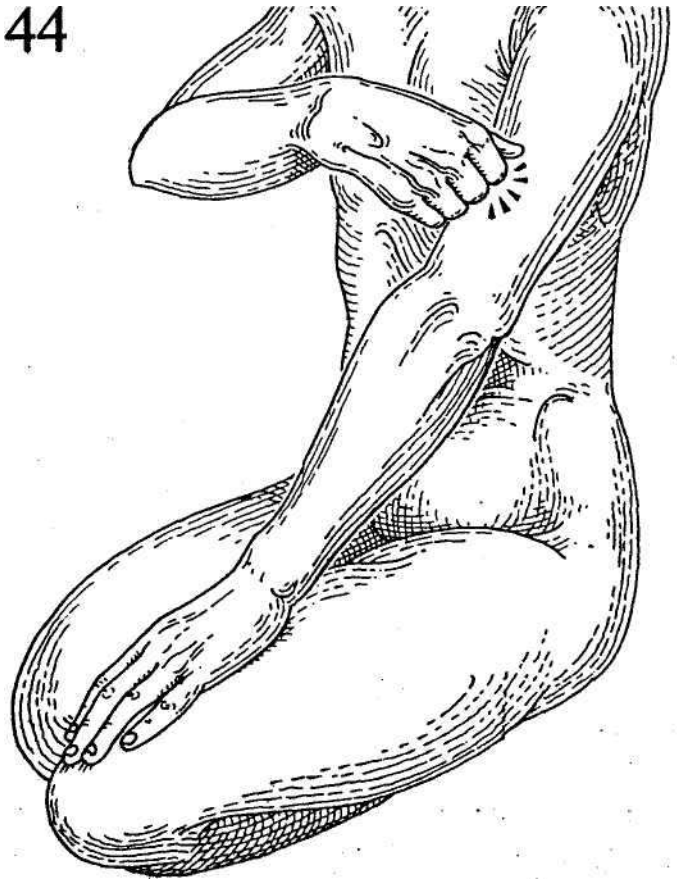
44 • Poignet très souple, poing demi-fermé, effectuez de petites frappes en descendant à partir du sommet de l'épaule sur la partie externe du bras, sur le muscle, de part et d'autre de l'os.

Sur deux lignes, frappez :

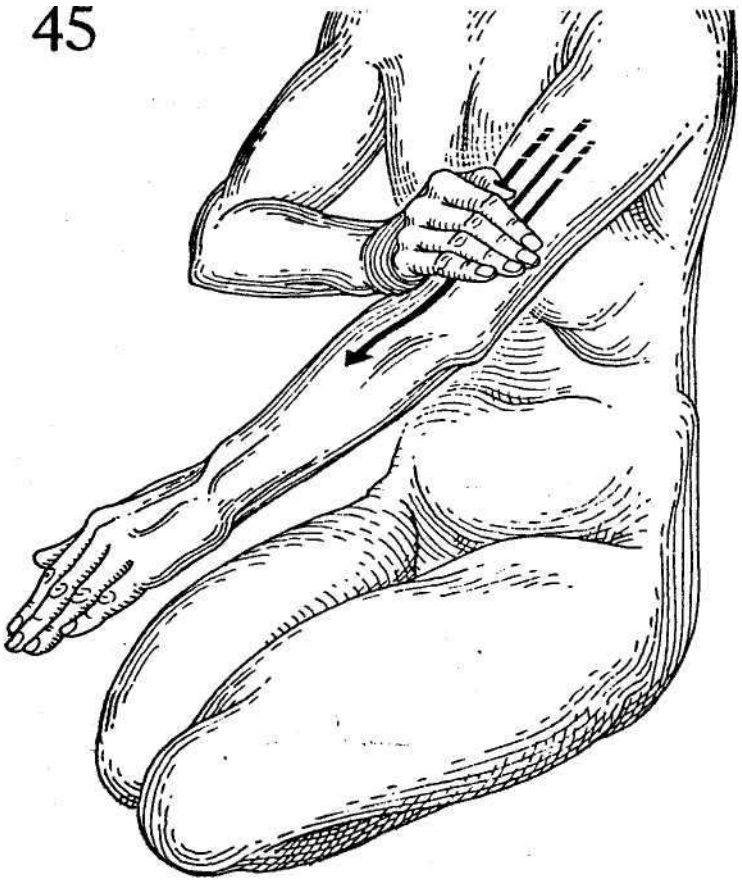
6 points équidistants de l'épaule à la pliure du bras ; 8 points du coude au poignet ; puis, sur le dos de **la main.**

45 c Massez ou effectuez de longues passes sur la face externe du bras avec la paume de la main, de bas en haut, une dizaine de fois, afin d'éliminer les tensions.

44



45



46

Présentez la paume vers **le ciel.**

Face interne du bras, de part et d'autre du muscle.

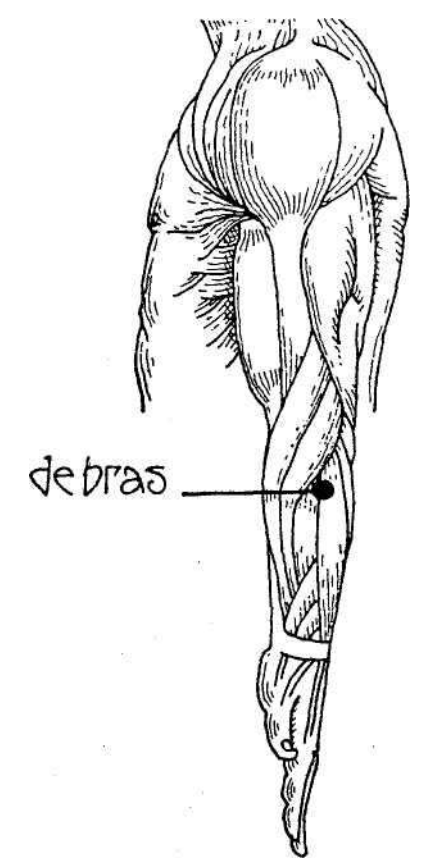
Effectuez de petites frappes :

6 points équidistants de l'épaule à la pliure du bras ; 8 points du coude au poignet ; puis, dans la paume de la main.

Si le biceps est congestionné, excessivement ferme, le pétrir entre le pouce, l'index et le majeur.

En cas de fatigue, vous pouvez masser à pleine main les muscles du bras pour les décongestionner. **A l'aide du pouce,** un massage plus pénétrant permet d'atteindre les tissus sous-jacents et découvre parfois des lésions ligamentaires.

47



47 • SAN-LI du bras : C'est le point situé sur le bord externe de l'avant-bras, à 3 travers de doigt, au-dessous de l'extrémité externe du pli du coude.

Le massage de ce point est recommandé contre l'évanouissement. C'est un point toujours douloureux en cas de constipation et même de diarrhée. La pression sur ce point soulage aussi les douleurs des épaules et des bras, ainsi que les maux de tête.

Sur la face interne du bras, se trouvent plusieurs points importants à connaître :

- "La joie de vivre" ou "La petite mer".

Point "psychique" qui se situe à l'extrémité externe du coude, que nous pouvons repérer facilement en pliant le coude et en effectuant une pression *à* l'extrémité du pli situé sur la pointe de l'épitrochlée. Traiter dans le cas de névralgies inter-costales.

- "Le point du trac".

Se trouve dans la gouttière cubitale, juste au-dessus de la saillie de l'extrémité inférieure du cubitus.

63 • Partie extérieure du poignet, dans le premier pli. appuyez avec l'ongle de votre pouce sur le tendon. Facilite le sommeil, réduit les palpitations.

— Au niveau du poignet.

59 • (4) Juste au milieu de la ligne, se situant près du talon de la main, traite les douleurs du poignet et de la main, les douleurs cardiaques, les céphalées et la fièvre, aussi la neurasthénie.

— Au centre du pli du coude.

Dans l'axe du médius se situe un point de soulagement des douleurs du bras et de l'avant-bras. On l'utilise aussi dans les cas de tremblements, fièvres, douleurs de l'estomac, angine de poitrine.

Les mains

La géographie de la main est complexe. Nous tenterons de retenir l'essentiel des données de la tradition chinoise. Le symbolisme chinois s'exprime sous la forme de trigrammes qui définissent l'alternance du Yin et du Yang.

48 • Le dos de **la main.**

— Massez les espaces métacarpo-phalangiens avec l'extrémité des pouces.

— Avec le bout du pouce, pressez 3 points équidistants entre les os métacarpiens.

— Pincez entre les saillies phalangiennes et métacar piennes.

Il existe **un** massage **de 8 trigrammes** situés sur le dos de la main et nommés YUN-WAI PA-KOUA.

Une combinaison de ces 8 trigrammes est disposée autour d'un cercle qui évoque une révolution. C'est la pulpe du pouce qui doit effectuer ces massages circulaires assez légers, depuis le bas jusqu'en haut, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Ce massage fait circuler le sang et active le souffle.

EFFETS : II décongestionne et stimule les méridiens du gros intestin, du triple réchauffeur et de l'intestin grêle.

Les pressions calment les crampes et les douleurs des mains.

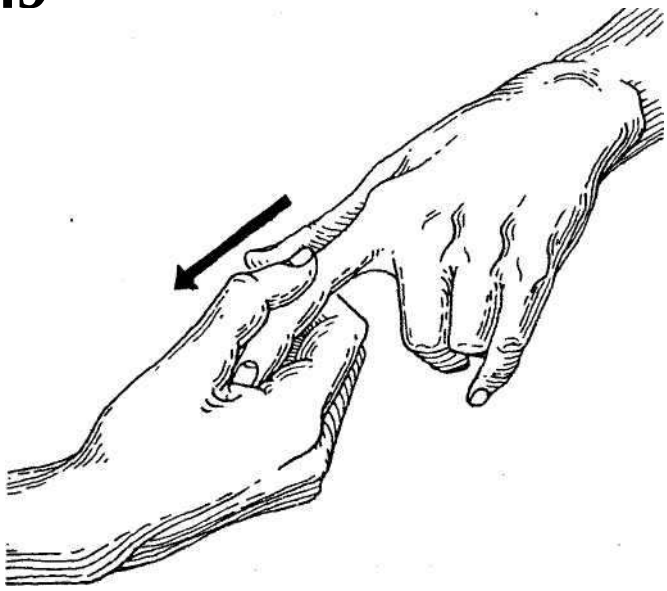
Les doigts.

11 est important do stimuler le passage de l'énergie dans les articulations des doigts.

La main droite traite la main gauche dans toutes les séquences, et vice-versa pour l'autre main.

49 • Le pouce et les autres doigts repliés, glissez sur chaque phalange.
Passez sur l'articulation, puis insistez fortement après la dépression et jusqu'à l'extrémité de chaque doigt.

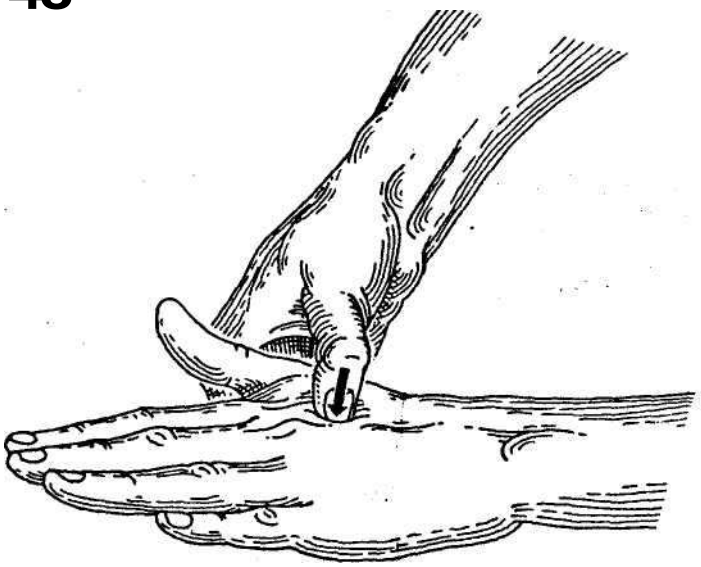
49



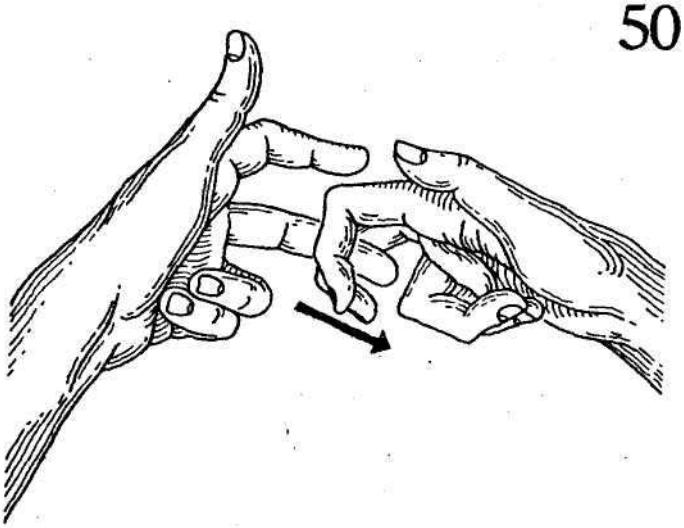
50«Formez deux crochets en repliant l'index et le majeur.

Saisissez chaque doigt par les côtés et glissez jusqu'à son extrémité en serrant.

48



50



51 • A l'aide d'un peigne ordinaire, pressez les plis de flexion palmaire des doigts.

Les pressions moyennes et répétées s'effectuent au niveau intermédiaire entre phalanges, phalangettes et phalangines.

EFFETS : Traite les cas de paralysie faciale.

52 *(1)* • Entre le pouce et **l'index,** pressez l'extrémité **de** l'auriculaire sur **l'ongle.**

EFFETS : Elimine la constipation. Le rythme des intestins s'accordant avec le rythme cardiaque, il sera utile de traiter aussi le point suivant.

52 *(2)* • pressez très **fortement, pendant une minute, le point** situé à la base de l'ongle sur le bord interne de l'auriculaire, et a 2 mm de la racine de l'ongle.

On l'appelle le point des "croque-morts", car les fossoyeurs du Moyen-Age, pour s'assurer de la mort réelle de leur client, leur mordaient le petit doigt.

EFFETS : Ce point agit particulièrement sur le cœur. On l'utilisera, par exemple, dans les crises cardiaques soudaines (syncopes, évanouissements), où il ne faut pas hésiter à presser très fortement le point, voir à le maintenir serré entre les dents.

D'une manière plus courante, il peut être utilisé contre les palpitations, les névralgies brachiales ou intercostales, les pleurésies, les hypersécrétions bronchiques, le trop plein d'énergie dans la partie supérieure du corps.

52 *(4)* • II existe un point complémentaire permettant de traiter le cœur.

Pressez, en vous accordant au rythme cardiaque, sur le point de croisement de la "ligne du cœur" et du trajet du méridien du cœur qui passe entre, les métacarpiens.

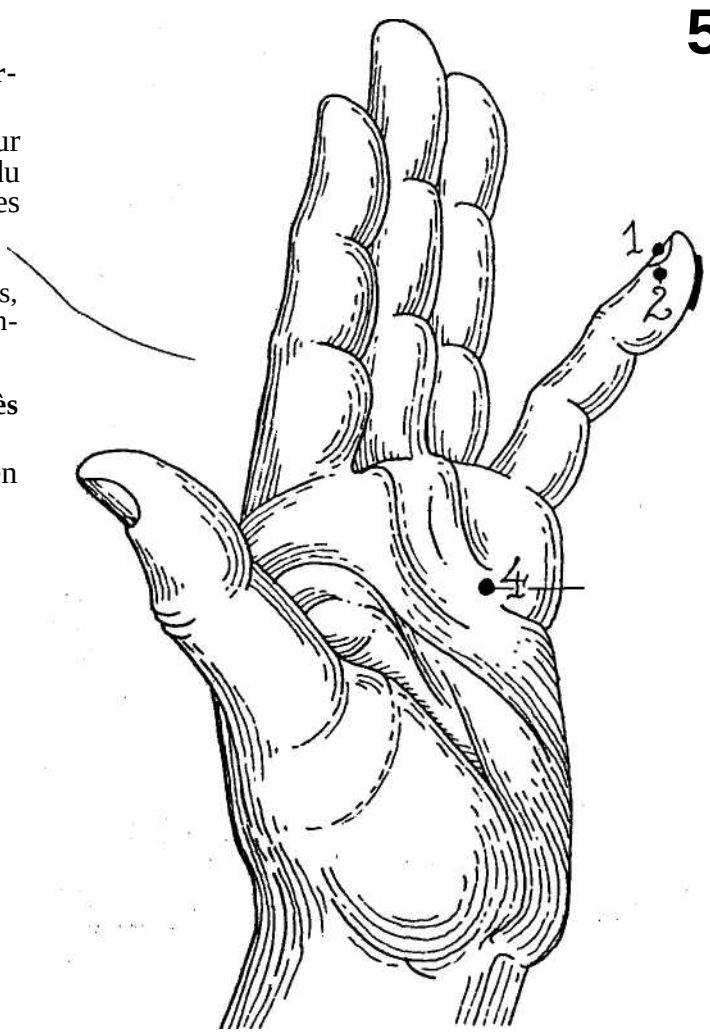
EFFETS : II est indiqué dans les cas de troubles urinaires, gynécologiques, les névralgies brachiales et les contractures des mains.

Le pincement de l'extrémité du pouce appliqué très fortement,

II est utilisé pour la rééducation respiratoire et en particulier contre l'asthme.

51

52



53 ♦ Entre le pouce et l'index, massez au-dessus du lieudit "la Gueule du Tigre".

Ce point nommé "fond de la vallée" se trouve situé dans l'angle des deux premiers métacarpiens.

54 • Effectuez un mouvement giratoire et centrifuge en pinçant fortement entre l'index et le pouce pour tonifier le gros intestin.

55 • Par ailleurs, pour disperser l'énergie, **glissez, en prenant la pulpe du pouce sur la face latérale interne de l'index, de l'extrémité vers "la Gueule du Tigre".**

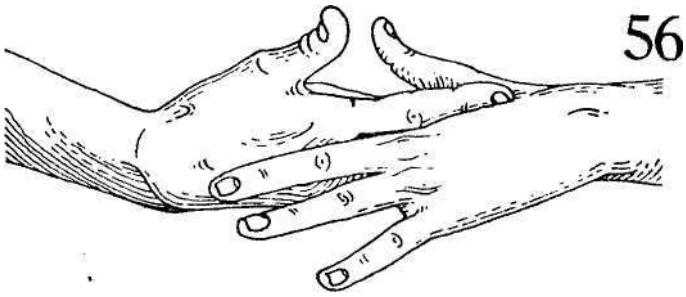
Répétez une dizaine de fois ce massage profond.

EFFETS : Favorise l'élimination de l'énergie en excès qui a tendance à s'engorger dans le méridien du gros intestin.

Il est indiqué pour les vomissements, les diarrhées, l'asthme, l'herpès labial, les ballonnements, les saignements de nez, les maux de dents et les migraines.

Traiter avec précaution ce point chez les sujets en transpiration, et :

IL EST DANGEREUX DE TONIFIER CE POINT CHEZ LES FEMMES ENCEINTES



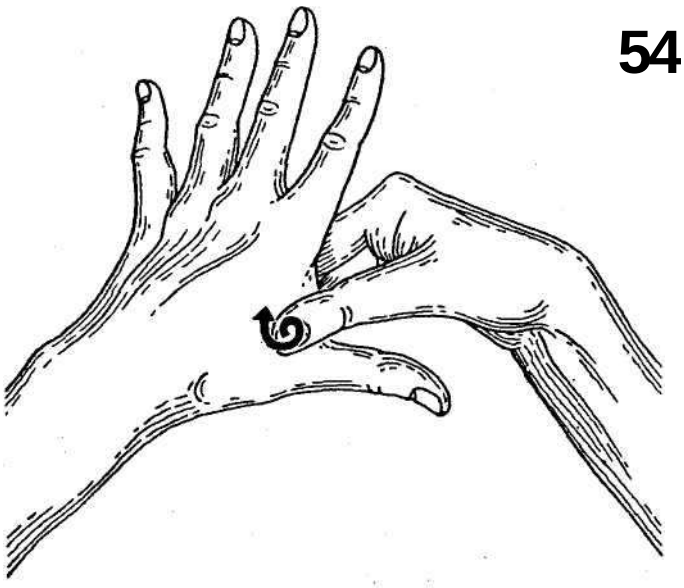
56 • Massez entre chaque doigt.

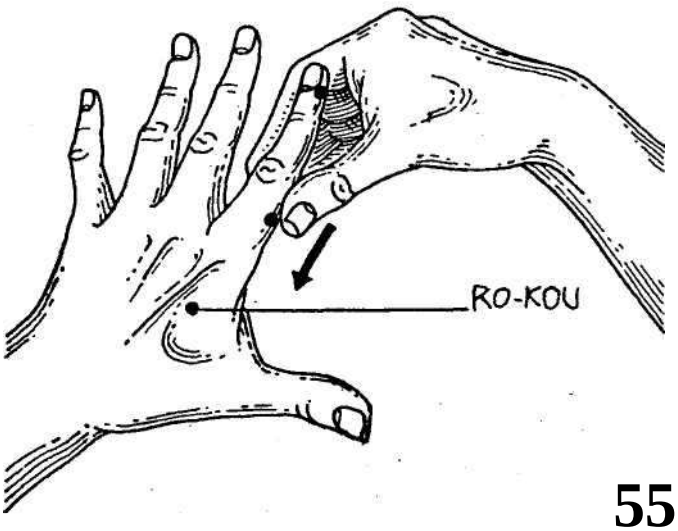
Assouplir cette zone, qui par une longue pratique, peut devenir presque translucide.

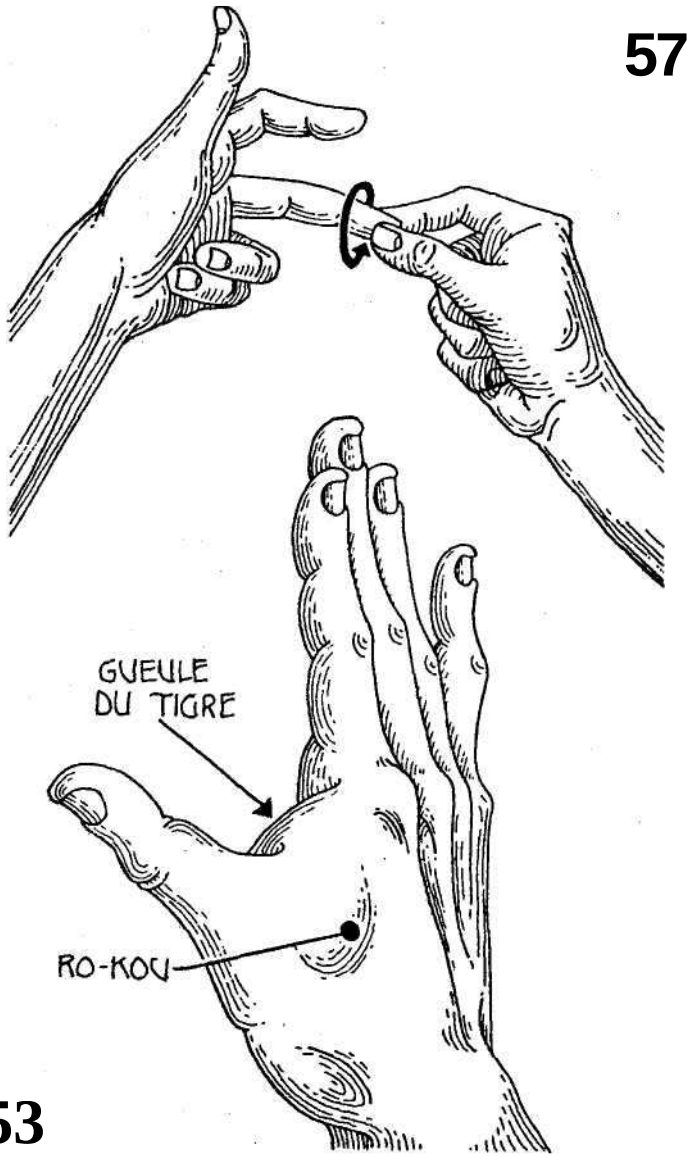
57 • Entre le pouce et l'index, saisissez l'extrémité des doigts et décrivez des cercles aussi grands que possible.

EFFETS : Stimule l'entrée ou la sortie des énergies.

NOTA : *Dans le domaine de l'acupuncture, certains points sont interdits pendant la grossesse et des précisions sont données sur la nécessité de ne pas intervenir sur ces points à différentes périodes de la gestation. Seul, l'acupuncteur est compétent pour donner ces indications*







55 53

La paume de In main.

La paume de la main est représentée par 8 trigrammes formant une "Rose des Vents". Sur les différents points alternent le YIN et le YANG.

Le centre palmaire est appelé "Le Palais des Oeuvres" ou "Palais du Travail" ; en chinois "LAO KONG" et en japonais "RO KYU". A ce sujet, on peut faire le rapprochement avec notre expression courante "avoir un poil dans la main", signifiant le peu de courage au labeur. C'est un point qui commande l'énergie et, par conséquent, qui peut être traité pour donner de l'ardeur au travail et lutter contre l'indolence et la paresse. Dans certaines provinces françaises, en Bourgogne par exemple, les paysans frottaient une gousse d'ail dans le creux de la main des enfants paresseux.

Cependant, puisqu'il stimule les énergies, il mobilise le feu du cœur et on pourra être conduit à l'utiliser pour traiter les bouffées de chaleur.

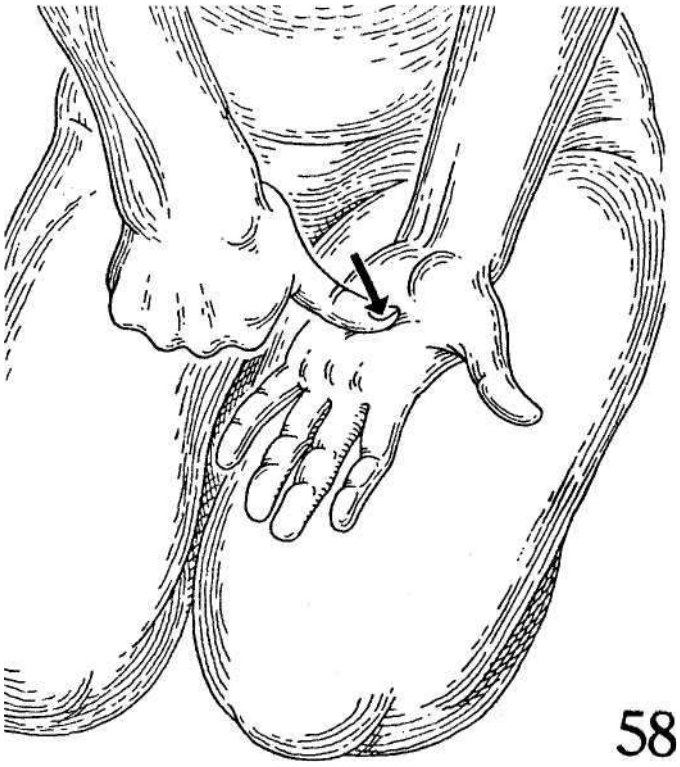
58 - 59 * Reposez le dos de **la main** sur **la** cuisse. Avec la pulpe du pouce, imprimez une poussée profonde, dans le centre du carré palmaire, selon les *figures 58 et 59.* Dans le cas où vous vous sentez extrêmement fatigué, répétez cette pression jusqu'à 50 fois.

EFFETS : Soigne les algies du poignet et de la main, les crampes du bras, la température du corps trop élevée, la fièvre sans transpiration, les douleurs de la poitrine et des articulations de la cage, les yeux rouges et douloureux. On utilise également ce point en réanimant la respiration diaphragmique pour éliminer le hoquet.

59 *(3)** **Placez la pulpe du pouce au milieu de I'éminence Thénar,** ou Mont Vénus, au milieu de l'os métacarpien.

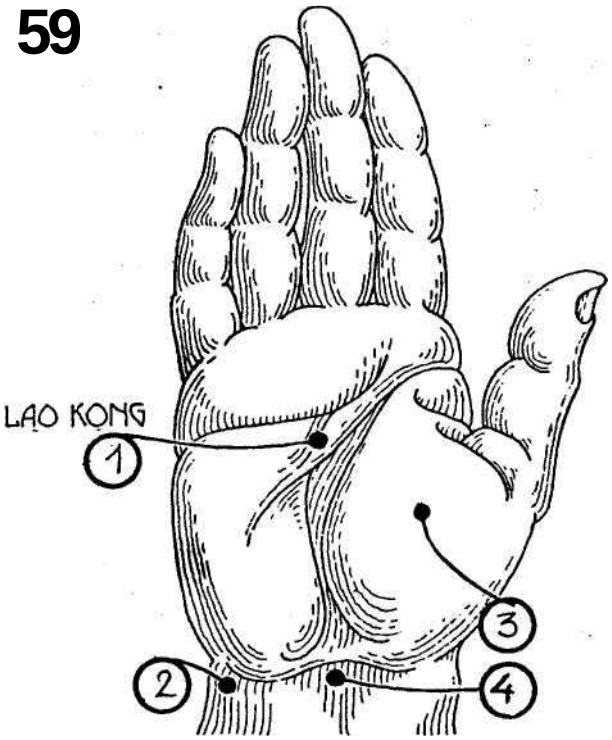
Effectuez une pression insistante de 4 à 5 secondes, pendant 2 minutes.

EFFETS : Calme la toux, les irritations de la gorge, les insomnies, les maux de tête, les vertiges et les spasmes musculaires du bras. Efficace en cas de douleurs lombaires.

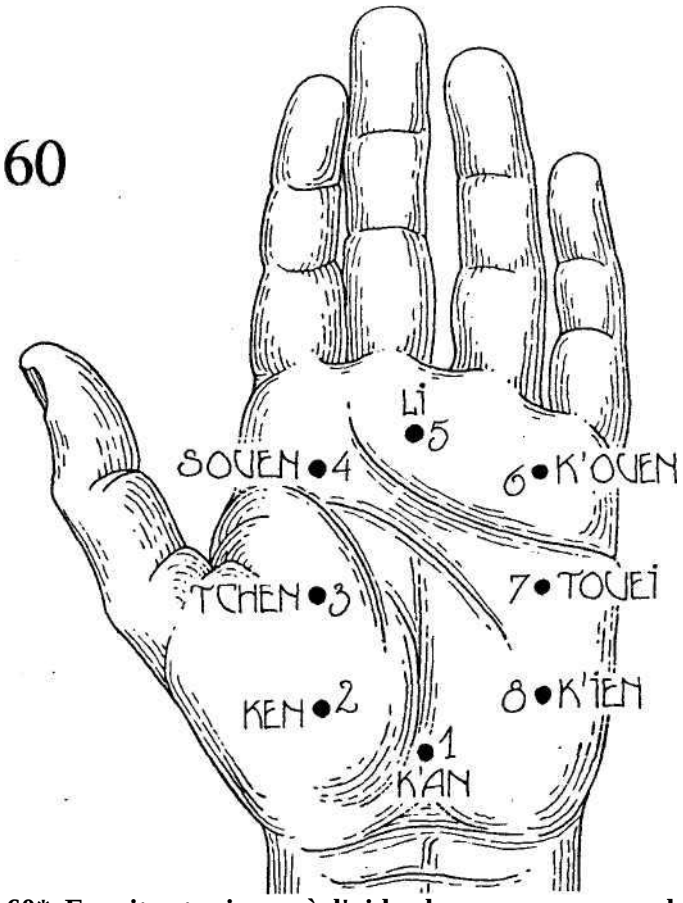


58

59



60



60* Ensuite, toujours à l'aide du pouce, pressez le premier point inférieur du creux palmaire et, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Ce massage reflète le mouvement de rotation de "l'eau pénétrant la terre" et "la révolution de la terre entrant dans l'eau" selon le YI KlNG.

Il signifie qu'en fonction des 8 trigrammes, on traite les organes suivants :

☷ Le point K'AN traite la vessie ; Le point

☵ K'EN traite les poumons ;

☳ Le point TCHEN traite les vaisseaux et le Triple Réchauffeur ;

☴ Le point SOUEN traite la vésicule biliaire et le foie ;

☲ Le point LI traite les poumons ;

☶ Le point K'OUEN traite les reins ;

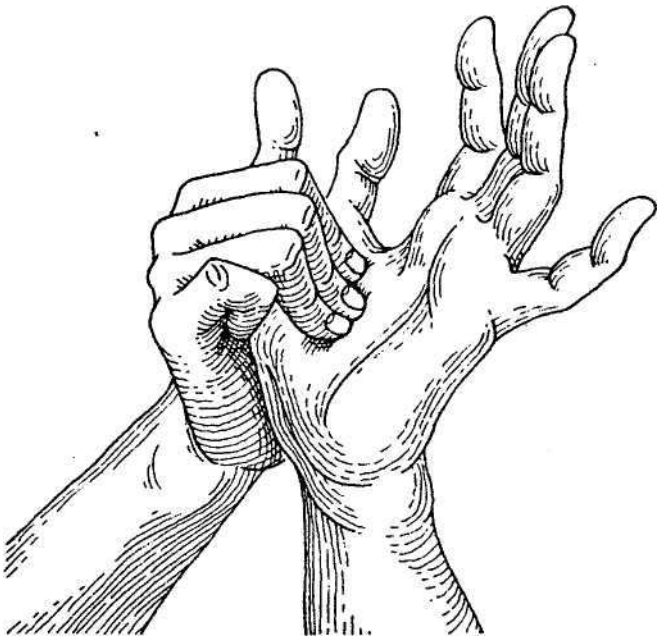
☱ Le point TOUEI traite l'intestin grêle ;

Le point K'IEN traite le pancréas et la rate.

EFFETS : En outre, pour favoriser la stimulation de l'énergie et l'ardeur au travail, on utilisera ce massage dans les cas de diarrhées et de dysenteries. Les textes an-, ciens recommandent pour obtenir une plus grande efficacité, d'humecter le pouce droit qui effectue le massage, avec un bouillon d'oignons et de gingembre.

Ce traitement a peu d'efficacité chez les adultes dont la sensibilité est amoindrie ; par contre, on utilisera ce massage chez les enfants.

61



61 • Appliquez trois doigts sur l'éminence Thénar (partie charnue du pouce).

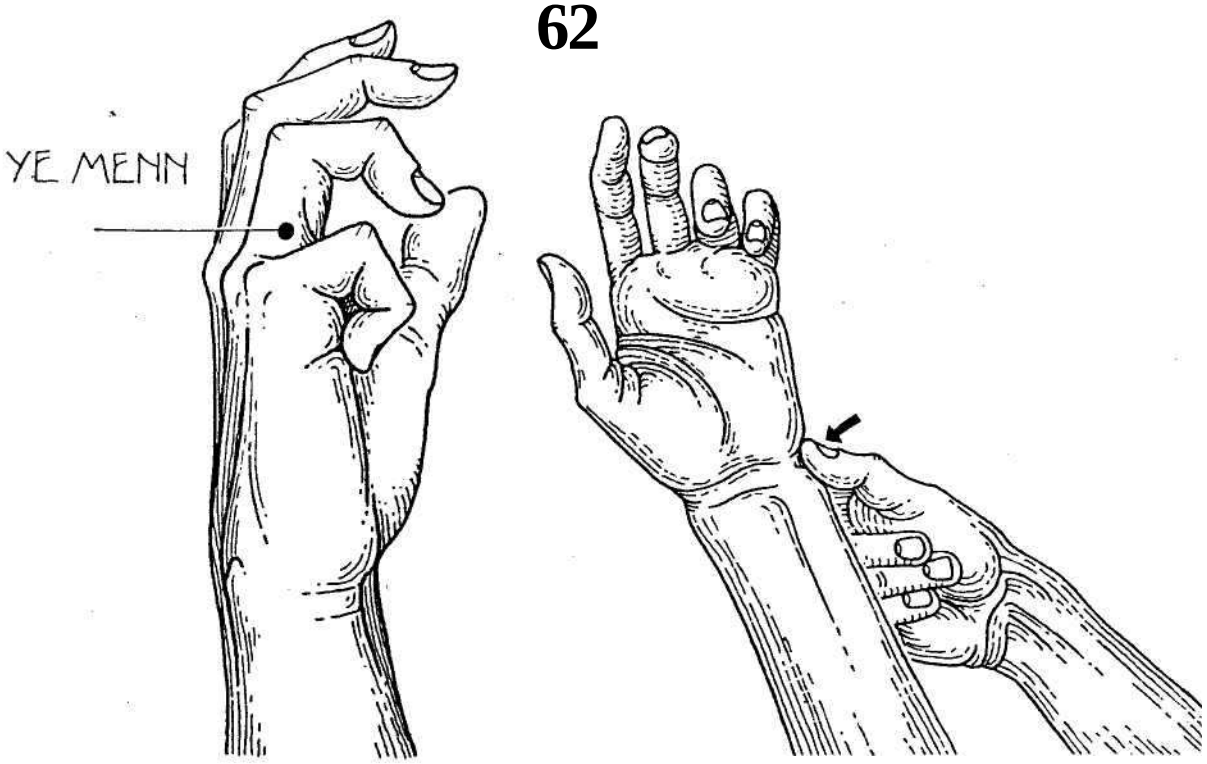
Massez profondément. Cette partie doit être vivante dans son aspect et sa texture.

EFFETS s Stimule l'action des poumons. De plus, il est possible, en pratiquant ce massage, d'arrêter la diarrhée et, par ailleurs, de provoquer le vomissement.

Pincez la première articulation du médius en son point situé au bord externe (côté annulaire), à la base de l'ongle.

Ce point de tonification, à l'extrémité du majeur, est indiqué avec d'autres points dans les cas d'apoplexie et de troubles cardiaques. Utilisé seul pour abaisser rapidement la fièvre, pour réduire l'effet de brûlures des coups de soleil.

62



62 • Sur la partie externe de l'annulaire, vers l'auriculaire, juste au-dessous de l'articulation métacarpo-phalangienne, pressez fortement, pendant 4 à 5 secondes et plusieurs fois de suite, YE - MENN, avec la pulpe du pouce.

EFFETS : Soulage les douleurs cervicales.

Pressez, avec l'ongle, la base du pouce, dans la partie intérieure, milieu de la 2e pliure.

EFFETS : Estompe les états convulsifs, les crises d'hystérie.

63 • Placez l'arête interne du pouce dans la charnière du poignet dans le prolongement du petit doigt.

. Effectuez une pression très forte sur le point sensible nommé, en chinois, INN TCHE, "la fente où l'énergie est concentrée" ou TCHI-MON en japonais.

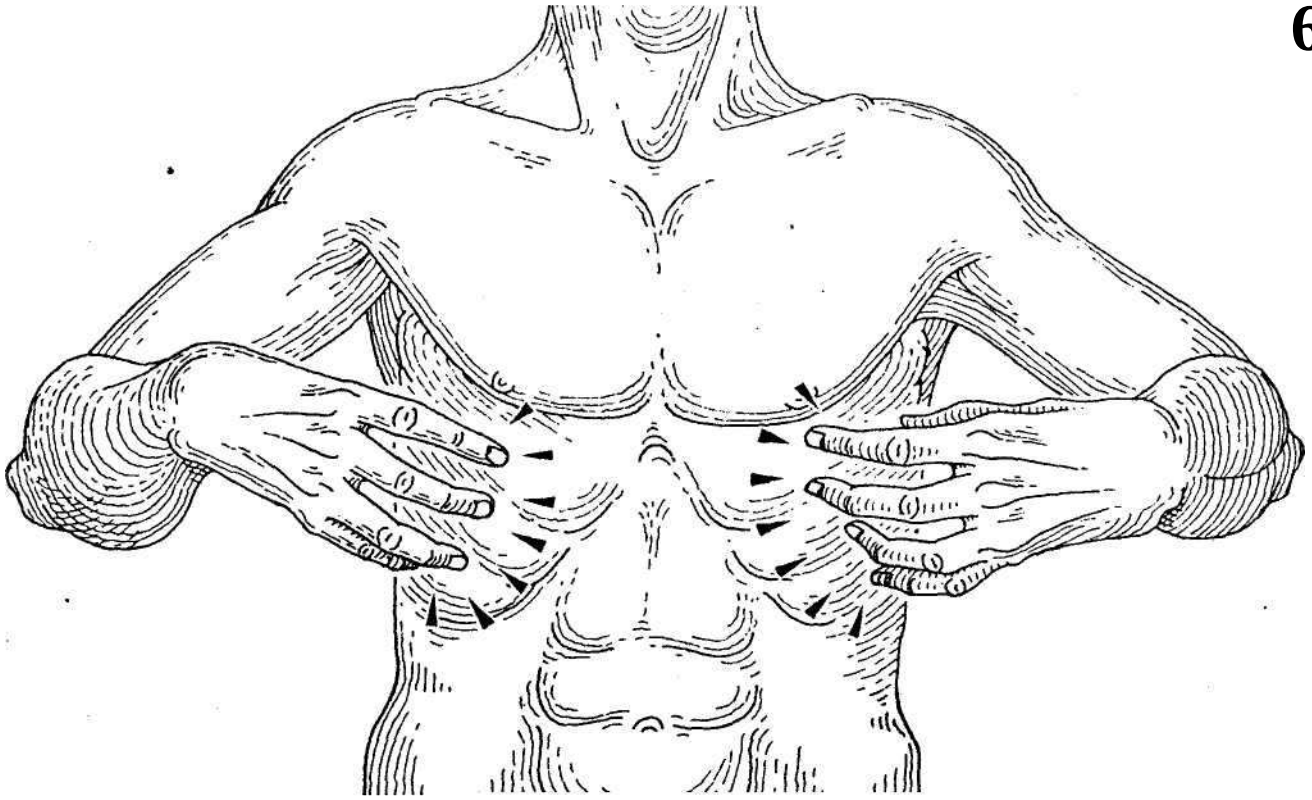
TCHI-MON est composé de deux termes : le premier signifie "Energie", le second "la Porte".

Ce point est donc la "Porte de l'Energie".

EFFETS : II est recommandé dans les maladies de cœur, les palpitations, les névralgies brachiales, les troubles gynécologiques, le vomissement du sang et les dépressions mentales.

NOTA : ***Pour pallier au mal de cœur occasionné par les transports en général, (voiture, bateau, avion...), ou à toutes nausées : entrelacez tes petits doigts de chaque main en les tirant fortement. Cette opération très simple annule la sensation de nausée.***

Le thorax



L'urbanisation à outrance des pays et les conditions de vie dans les villes polluées perturbent de plus en plus notre système respiratoire. Pour pallier aux méfaits de la pollution, nous devons vivifier nos bronches et nos poumons.

64 • Gonflez vos poumons an maximum, retenez l'air, et effectuez, avec le bout des doigts, des frappes régulières sur le pourtour de la cage thoracique (deux fois).

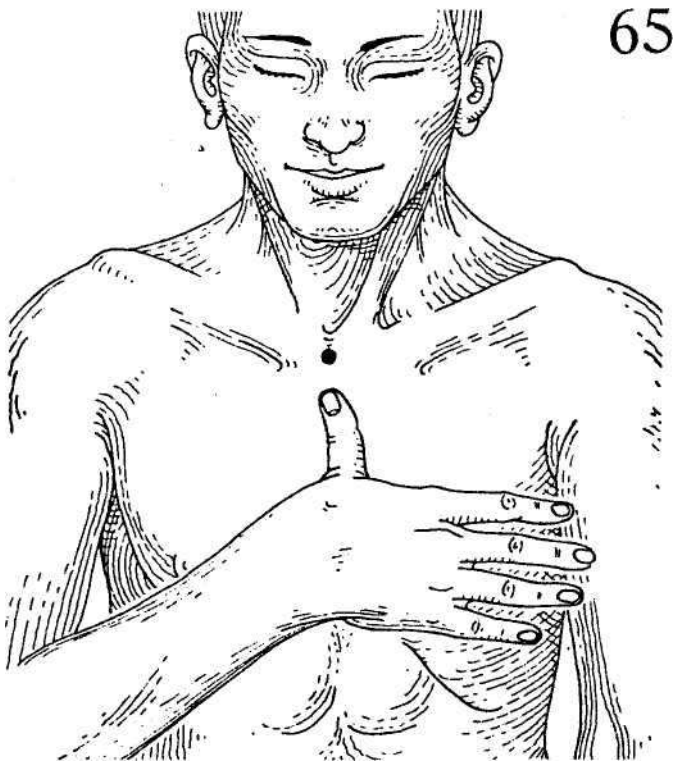
Expirez, puis renouvelez cet exercice. Ces tapotements peuvent être également pratiqués à poumons vides, pendant les deux phases d'inspiration et d'expiration, et avec une courte retenue du souffle.

EFFETS : Très tonifiant, décontracte le plexus solaire, libère les énergies.

Après avoir rempli vos poumons d'air, passez vigoureusement les mains sur les côtes en un mouvement de va-et-vient, de haut en bas.

Au sommet du sternum, dans le creux situé à la base de la gorge (emplacement du V), pressez fermement à l'aide du pouce. En dirigeant la pression vers le bas, glissez le pouce sur 10 cm.

EFFETS : Asthme.



65 • Sur le sternum, pressez 5 points :

Le premier point est situé à partir du "V" de l'extrémité du sternum à environ un pouce en travers. Il est situé sur le bord de l'os de la fourchette sternale.

Les 4 autres points sont espacés de la largeur du pouce ; le dernier point est situé juste au-dessus de l'appendice xiphoïde.

POINTS DE LA LIGNE CENTRALE DE LA FACE ANTERIEURE DU CORPS, SUR LE STERNUM

EFFETS :

1er **point** — II a une action sur le psychisme, sur les sensations d'étreinte de la gorge, d'aérophagie, de gêne respiratoire et de brûlures d'estomac. Asthme, tuberculose, maladie de Basedow.

2eme point — Signalons son efficacité contre l'asthme et la désintoxication du tabac.

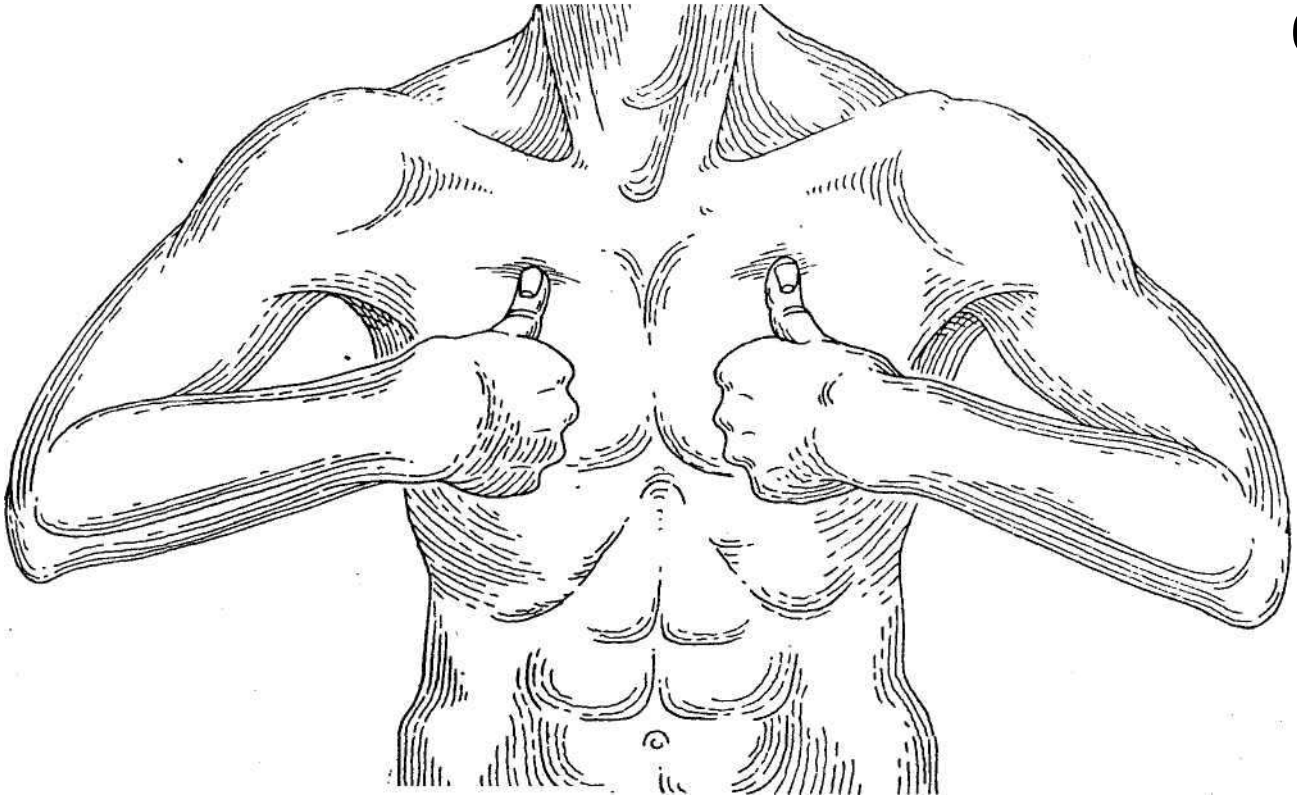
3eme point — Soulage les troubles respiratoires et cardiaques, prévient les vomissements.

4eme **point** — II est indiqué aussi contre les douleurs du sein, la mélancolie et la nervosité.

5eme point — Efficace contre l'insuffisance de lactation, la désintoxication du tabac, les ballonnements de l'abdomen.

NOTA : ***Aux effets spécifiques des 2e ■ 3e - 4e et 5e points, s'ajoutent ceux du 1er***

66



L'examen palpatoire de la peau et de la chair, enrobant la cage thoracique, fait apparaître les difficultés de circulation des énergies dans les plans cutanés et sous-cutanés.

Saisissez un gros pli de peau, sur le ventre, entre le pouce et les autres doigts de vos mains,

puis, en roulant cette peau comme un cigare, sans lâcher la pression, remontez progressivement sur les côtés de la cage thoracique.

Cette simple manipulation fera parfois apparaître l'épaississement anormal de la peau devenue, tantôt trop dure, tantôt trop flasque. Une pratique quotidienne de ce pincé-roulé fera disparaître les zones grumeleuses ou les zones de cellulite, tout en stimulant le passage des courants sanguins, nerveux, et subtils.

66 • Ensuite, à partir de la première côte, de part et d'autre du sternum, et vers l'extérieur,

pressez légèrement 4 points, 3 fois, en augmentant progressivement la pression à mesure que les points deviennent moins douloureux.

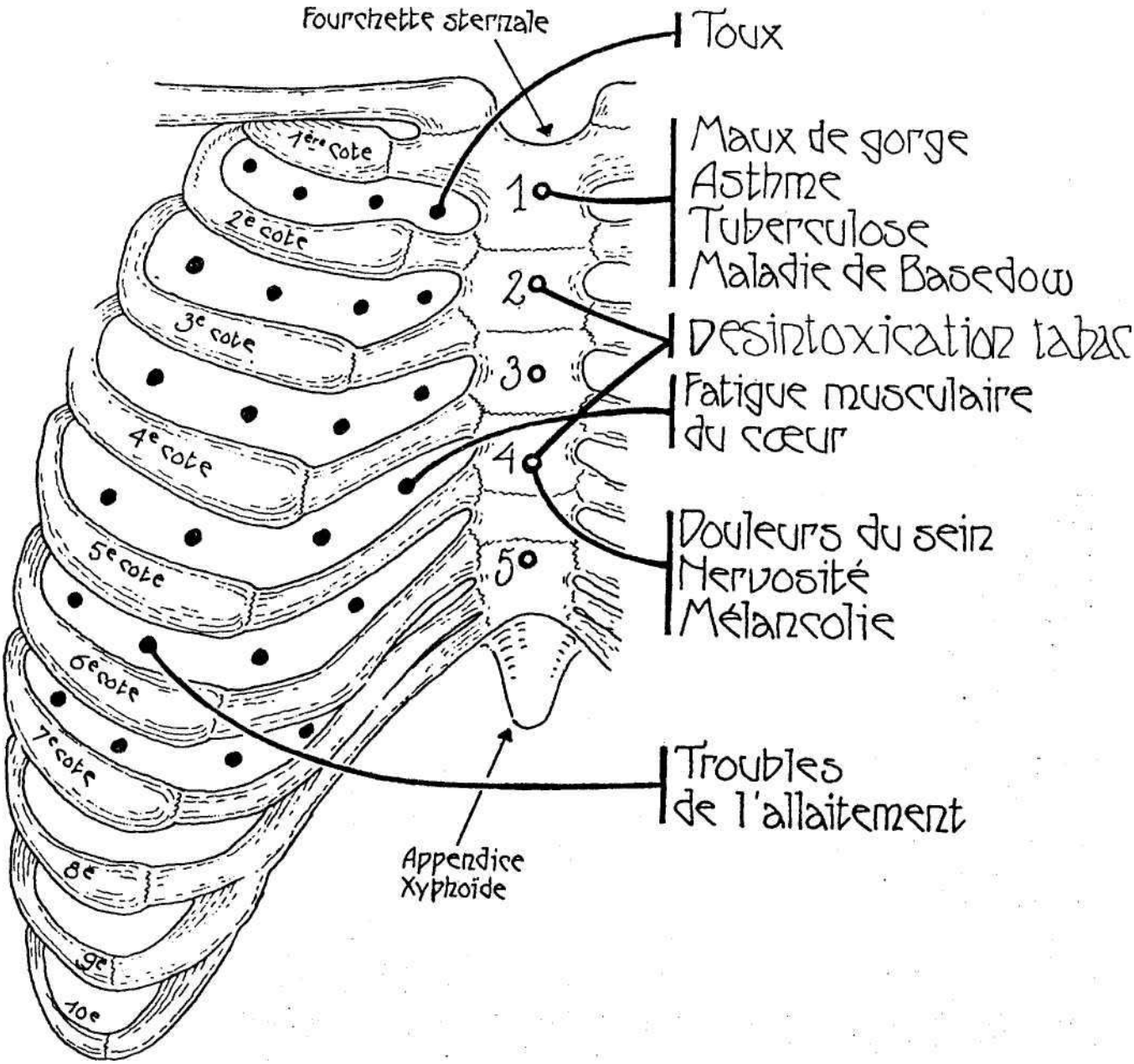
Il est évident que les femmes éviteront de presser les points situés sur les seins.

EFFETS : Ces pressions éliminent les troubles du système respiratoire, les bronchites, la toux et les laryngites.

Le massage du 1er point (situé au niveau de la 1ere côte et près du sternum) a une action sur l'asthme, et suscite un besoin d'air frais. Il atténue les douleurs après les coups de soleil.

Le massage du 3eme point (situé sous le mamelon entre la 5eme et la 6eme côte) agit en cas de lactation insuffisante et permet une meilleure évacuation du placenta.

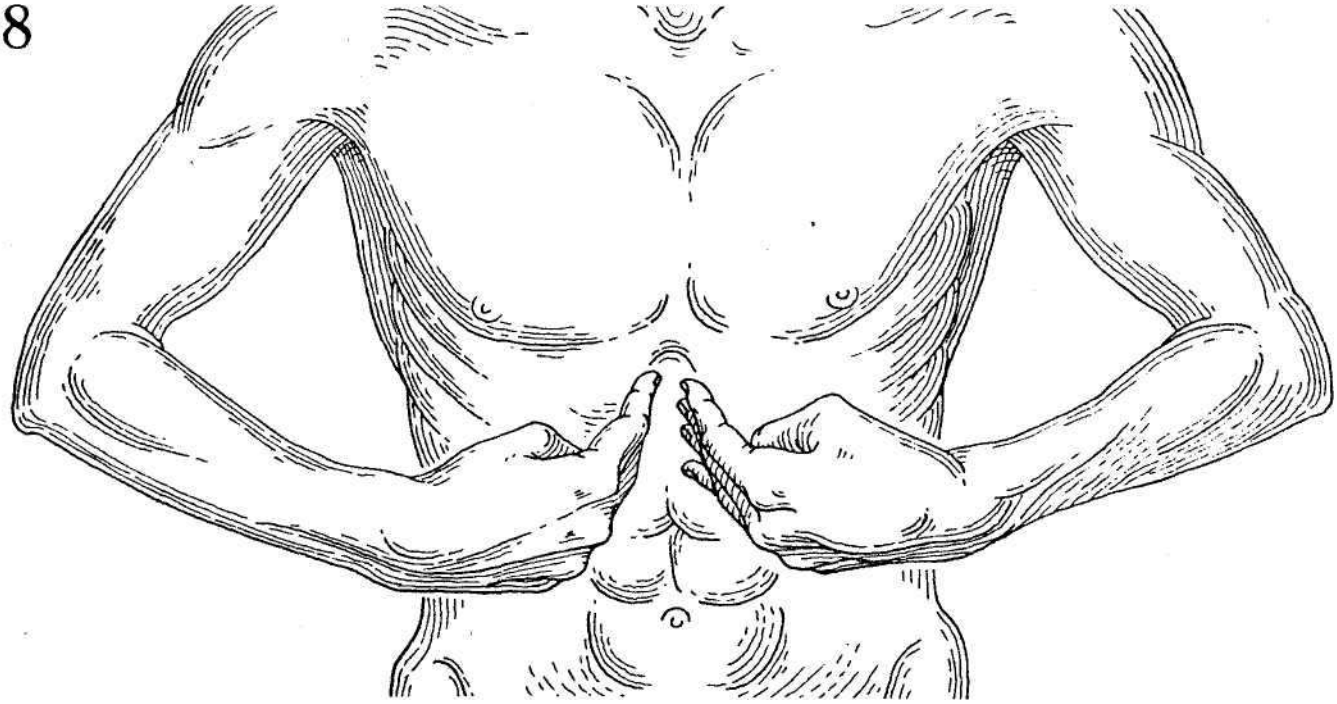
67» Le 1er point entre la 4eme et la 5eme côte traite la fatigue musculaire du cœur.


Fourchette sternale
Toux
1ère cote
2e cote
3e cote
4e cote
5e cote
6e cote
7e cote
8e
9e
10e
1
2
3
4
5
Maux de gorge
Asthme
Tuberculose
Maladie de Basedow
Desintoxication tabac
Fatigue musculaire
du cœur
Douleurs du sein
Nervosité
Mélancolie
Troubles
de l'allaitement
Appendice
Xyphoïde

THORAX

L'estomac

68



68* Les deux mains repliées, doigts fermement tendus, engagez **les trois doigts profondément au creux de l'estomac, pendant 2 minutes.**

Répétez 5 fois cette pression.

EFFETS : Relaxe l'estomac en apportant un sang frais dans la région gastrique, prévient les ulcères, facilite l'évacuation des gaz en cas d'aérophagie.

Agit sur le diabète, car il stimule le fonctionnement du pancréas.

Libère les tensions, au niveau du plexus solaire et calme les douleurs précordiales, c'est-à-dire, qui se rapportent à la région du thorax près du cœur.
Vitalise la région lombaire. En effet, ce massage peut favoriser la relaxation de l'abdomen et, par conséquent, soulager la région lombaire. En frappant l'estomac avec la main en coupe, on stimule le pancréas, ce qui, par répercussion, stimule le foie.
Ce massage convient surtout dans les cas de troubles légers et il prévient les crises.

On élimine également les crampes en maintenant la chaleur dans la région de l'estomac.

L'état de santé de notre estomac dépend de l'ensemble de nos habitudes alimentaires.

Il est difficile d'éviter la catastrophe en ingurgitant vite, en trop large quantité, des aliments dénaturés ou trop riches et carences. Certes, ce qui importe est la qualité et la quantité de ce que nous mangeons.

Mais combien est essentielle la façon dont nous assimilons. Sur ce point, l'attitude de confiance est primordiale. Le sentiment est ce qui rend présente et sensible l'action de notre estomac. C'est pourquoi, ALAIN, dans son Propos sur le bonheur disait : "Celui qui craint son estomac est mal disposé à digérer".

{1 vaut mieux encore mimer la joie que la maladie.

69«En inspirant profondément, engagez l'index, le **majeur et l'annulaire sous** les côtes.

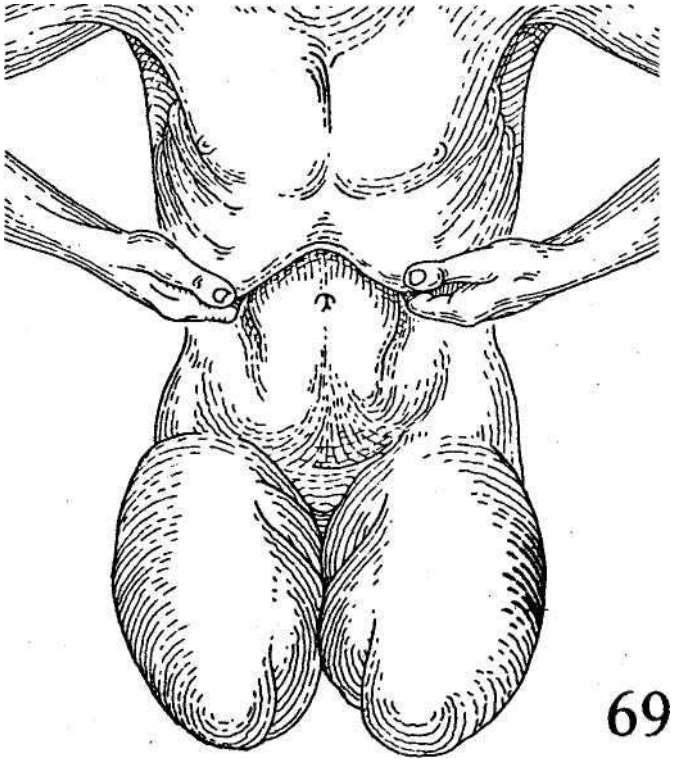
En expirant, penchez-vous en avant, le front vers le sol.

Ensuite, imprimez un mouvement giratoire avec le bout des doigts pour répartir et disperser l'énergie.

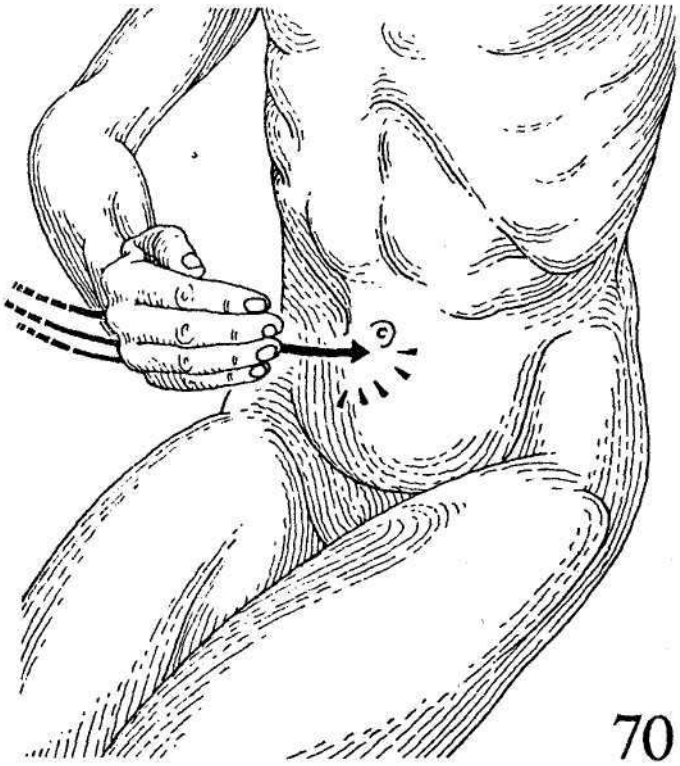
Pendant cette séquence, respirez calmement.

Relevez-vous lentement en inspirant.

EFFETS : Stimule le foie, la vésicule biliaire, la rate et le pancréas. Assouplit le diaphragme souvent bridé au niveau des insertions musculaires.



69



70 c A l'aide de la main repliée en coquille, effectuez de petites frappes sur la région du nombril.

Ne frappez jamais avec la main ouverte, le cousin d'air formé par votre main repliée amortira le choc. On peut également frotter sur l'ombilic, le point et sa périphérie, avec une main légère et selon un rythme lent.

EFFETS : Traite les ballonnements et les gaz intestinaux.

71 • Repliez le poignet, placez la main verticalement, doigts fermement tendus.

Appliquez le bout des phalanges (index-majeur-annulaire), sous le nombril. Le point à presser sera touché par l'extrémité *Au* majeur. C'est le 6e point du méridien de conception.

Enfoncez les doigts dans la paroi abdominale. A l'extrême, si celle-ci est souple, vous pouvez, sentir une résistance qui ne sera autre que votre colonne vertébrale.

EFFETS : Stimule la sortie de l'énergie dans "l'Océan du Souffle" nommé en japonais "Kl **KAI"** et en chinois "CH'I HAI".

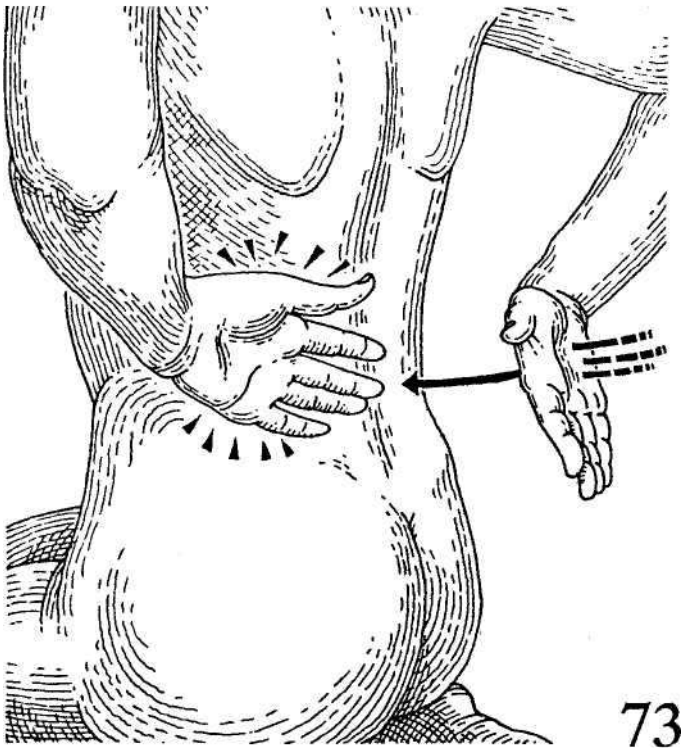
C'est le centre des douleurs insupportables se rapportant à l'abdomen, aux organes sexuels, l'hypertension, l'insomnie et les états dépressifs.

72 • Avec la pulpe des doigts, en Alternant la main droite et la main gauche, effectuez un massage en descendant du sternum au pubis.
Dans la ligne médiane du ventre, un travers de main sous le nombril, pressez *à* l'aide du pouce.

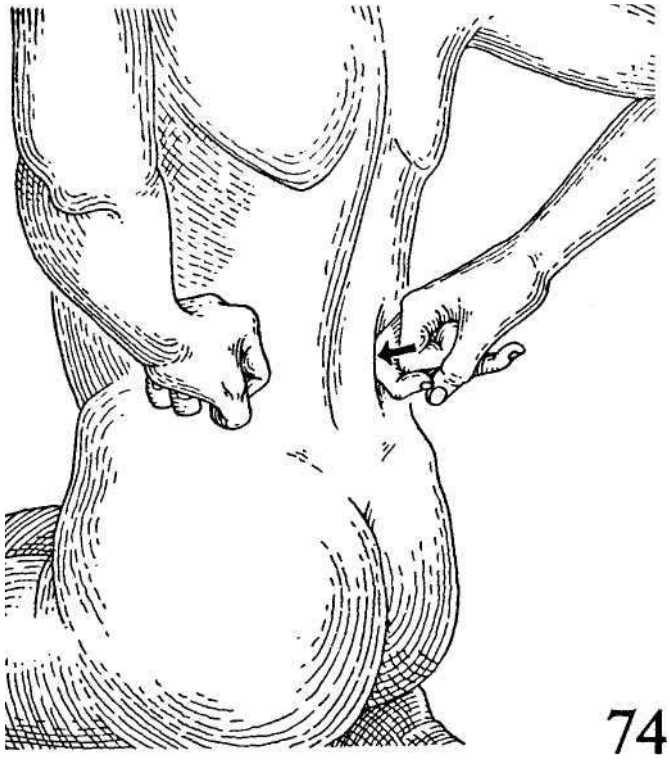
EFFETS : Elimine la **constipation, stimule** la **vessie.**

Dans la symétrie du point précédent, un travers de main **au-dessus** du nombril, pressez à l'aide du pouce.
Soulage les douleurs abdominales.

Les reins



73



74

73 • Les poignets relâchés, effectuez des frappes régulières à la hauteur des reins, avec le dos des mains.

Remontez selon votre souplesse jusque sous les omoplates. Ces percussions ont un effet vibratoire.

EFFETS s Stimule le foie, la vésicule biliaire, la rate, l'estomac, les fonctions excrétoires. Facilite l'élimination des dépôts de mucus et des calculs dans les reins. Agit sur le triple réchauffeur, apaise les douleurs de la région lombaire.

Cette pratique était connue des Perses qui amplifiaient les vibrations par l'émission de sons vocaux correspondant à la qualité vibratoire de cette zone.

ZOROASTRE, 600 ans **avant J.C.,** enseignait déjà cette technique servant à **rééquilibrer** biologiquement le corps.

74* Pliez le majeur au niveau de la 2e phalange et bloquez-le à l'aide du pouce posé sur l'ongle.
Placez la partie du doigt, ainsi repliée dans la fossette, au niveau des reins, dans le creux sacro-iliaque et imprimez sur place un mouvement giratoire rapide et profond, suivi d'un mouvement alternatif de haut en bas.

Cette séquence dure 7 minutes et peut être répétée plusieurs fois.

EFFETS : Vous devez tonifier cette zone de la charnière lombo-sacrée pour lutter efficacement contre la sciatique.

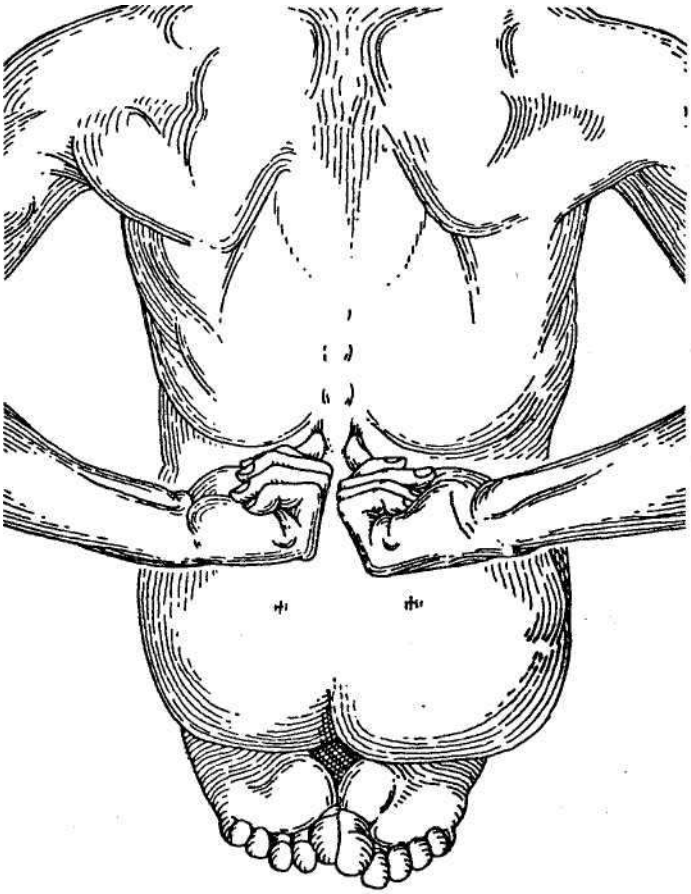
Dans le langage courant, ne dit-on pas : avoir les "reins faibles" dans le sens de n'avoir pas assez de ressources, de puissance. De celui qui a les "reins solides" on sait qu'il ne manque ni de force, ni de puissance. Quand on a les "reins souples" on s'adapte, on se lie facilement. L'ardeur aux plaisirs charnels, c'est être "chaud de reins".

Ces locutions diverses, si souvent répétées, affirment l'importance des reins du point de vue de la stratégie des énergies et l'intérêt que nous avons à stimuler et à soutenir leur bon fonctionnement.

75 • Placez les pouces sur les dernières côtes, près de la colonne vertébrale et glissez-les sur le bord inférieur des côtes.

Engagez le bout de la phalange entre les bords vertébraux rencontrés, et effectuez un mouvement tournant.

EFFETS : Ces vibrations, que l'on peut imaginer en forme d'ondes, ont une résonance profonde sur le fonctionnement du système excrétoire : les intestins, les reins et la vessie.

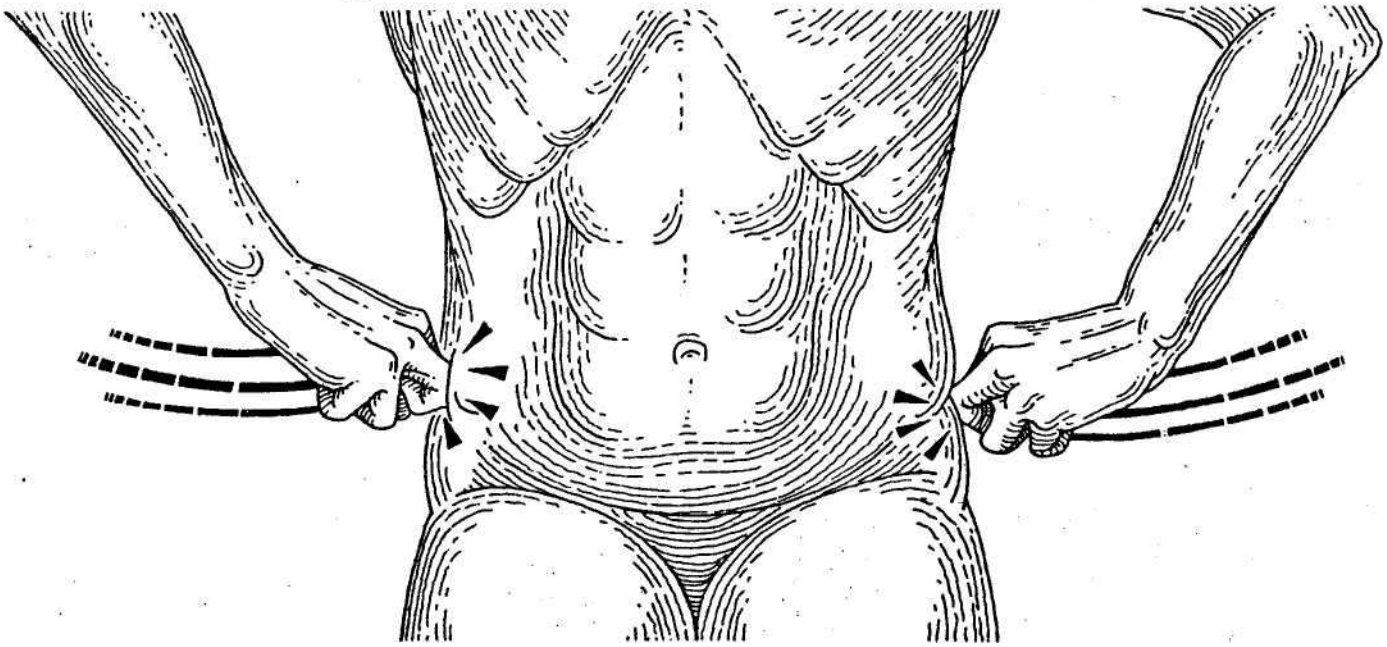


75

76 • Avec **le majeur replié, frappez une dizaine de fois sur la dépression iliaque.**

EFFETS : Ces percutions sont recommandées pour toutes les douleurs musculaires et osseuses de la hanche, les troubles des organes génitaux (règles irrégulières et pertes vaginales chez la femme, inflammation des testicules chez l'homme) et aussi pour les troubles urinaires.

76



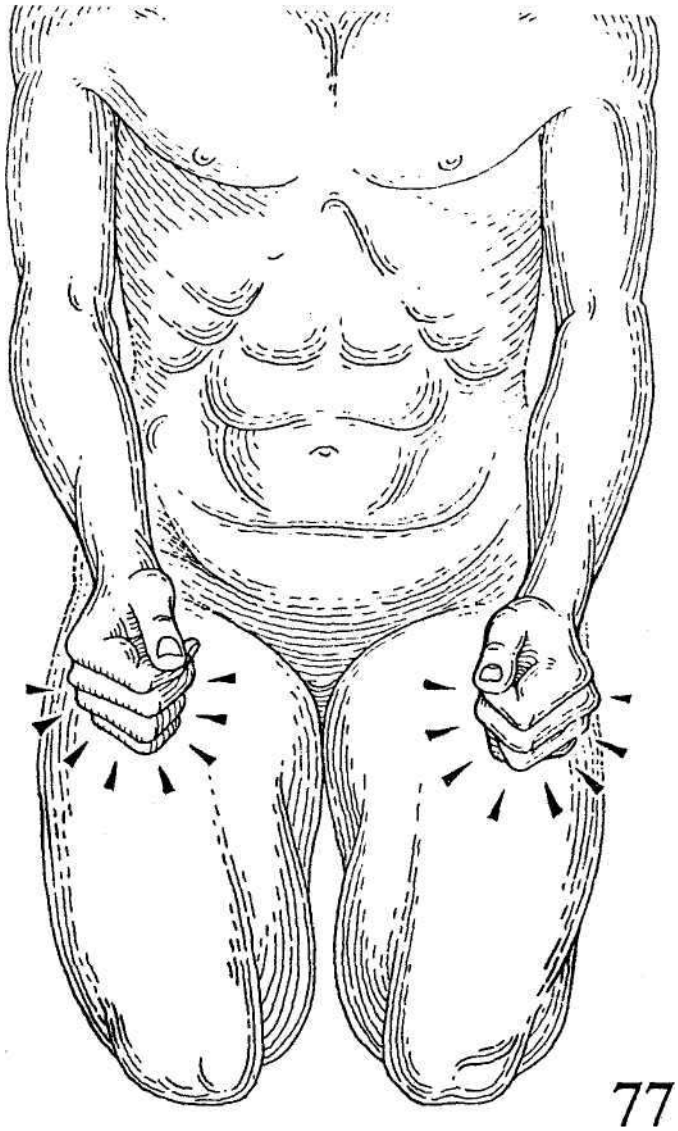
Les cuisses

La raideur est l'un des traits les plus caractéristiques des civilisés. Une observation sommaire d'un groupe humain ferait apparaître une tension musculaire variable d'une personne à l'autre.

Cependant, la plupart des individus possèdent des muscles des cuisses "bétonnés" et raccourcis à cause de l'emploi trop fréquent des chaises et fauteuils.

Or, comme ces muscles puissants s'attachent au bassin et englobent les lombes et même le diaphragme, l'équilibre et le fonctionnement du corps humain en est gravement faussé.

Ces muscles, pas moins de 12 : biceps fémoral, couturier, biceps crural, adducteurs..., lorsqu'ils fonctionnent en hypertonie, obturent les artères de la cuisse émanent de l'artère fémorale. D'autant plus que le bassin rigide empêche l'écoulement du sang veineux. L'une des conséquences est la formation des varices. Aussi, travaillez ces muscles par pétrissages (sauf en cas de thromboses chroniques ou varices) en poussées assez écrasantes, en poussées glissantes, en vibrations...



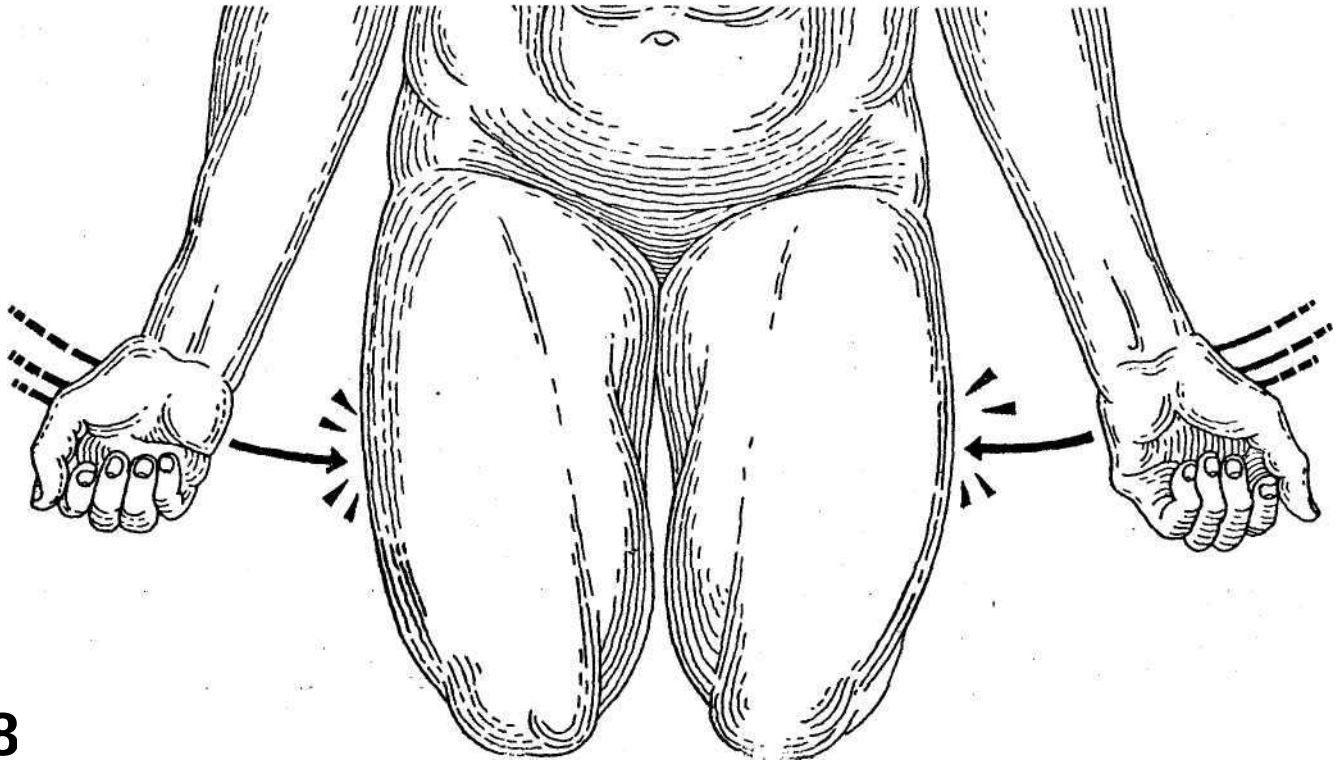
77

77 • Avec la partie externe des poings fermés, les poignets relâchés,

frappez sur la face antérieure de la cuisse les 10 points du méridien de l'estomac (3 fois), en commençant toujours à partir du pli de l'aine.

78 • Frappez sur la face externe de la cuisse,

les 10 points équidistants de la valeur d'un pouce (3 fois).



78

79

79 • Prenez **la position assis en tailleur et sur la partie interne** des **cuisses,**

Percutez 10 points sur les méridiens du foie, de la rate, du pancréas et des reins (3 fois).

80 • Avec l'index, le majeur et l'annulaire, effectuez un massage au niveau du pli de l'aine, de bas en haut et de haut en bas.

Vous pouvez prolonger ce massage dans le pli de l'entre-jambe.

80

Les genoux

Les articulations du corps humain sont solidaires et leur réaction se fait en chaîne.

Ainsi, quand une articulation se bloque ou se paralyse, la plus proche commence à se détériorer. Par exemple : si la cheville s'ankylose, le genou ne tarde pas à être en péril, puis la hanche, etc...

Le genou est l'un des points les plus délicats et les plus sensibles du corps humain et pose souvent bien des problèmes. Il faut y favoriser l'élimination et le débarrasser des poisons qui l'encombrent, c'est-à-dire, les toxines et les acides.

Le massage s'effectue en position assise sur le sol.

81 • Pliez d'abord un genou, et, en agissant simultanément avec les deux paumes,
frictionnez les 2 faces latérales du genou en effectuant un mouvement circulaire rapide. **Avec une seule paume,**
frictionnez activement la partie supérieure de la rotule comme si vous étiez en train de la savonner. Persistez jusqu'à sentir une douce chaleur irradiante dans le genou.

Allongez la jambe, placez le pouce et l'index de chaque côté de la rotule.
Glissez dans les gouttières latérales, en un mouvement alternatif et profond.

Effectuez cette opération un vingtaine **de** fois.

82 • Saisissez la rotule entre le pouce et l'index de chaque main.
Levez et abaissez la rotule une quinzaine de fois.

En maintenant la prise des doigts sur la rotule,
déplacez-la latéralement une vingtaine de fois.

Dans la même position,
pressez la rotule à l'aide des pouces et relâchez-la vivement.

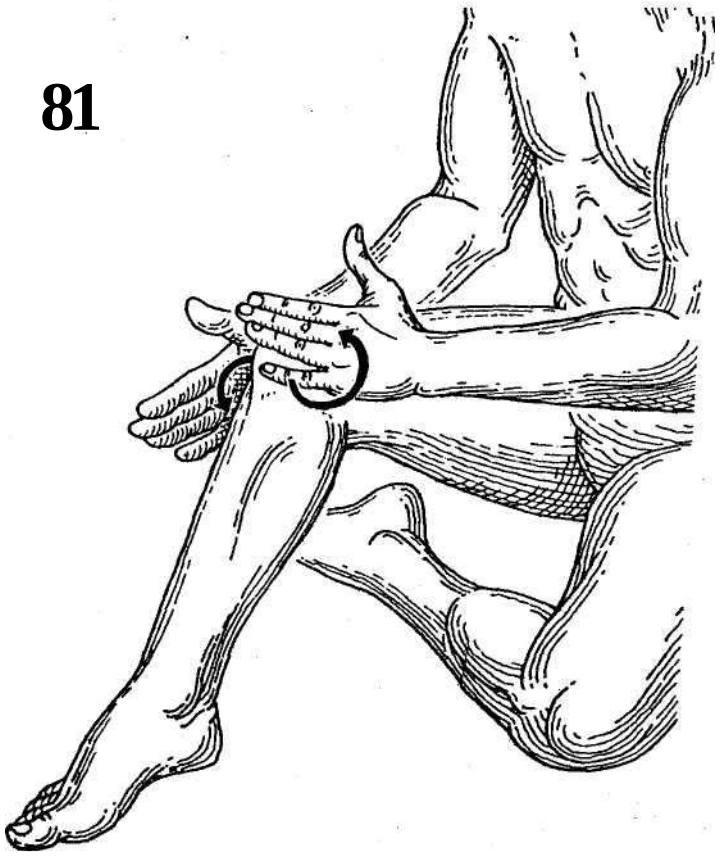
Procédez d'une façon rapide une vingtaine de fois pour effectuer un pompage du sang.

Elevez la jambe,
et effectuez une friction très énergique sur la partie postérieure du genou.

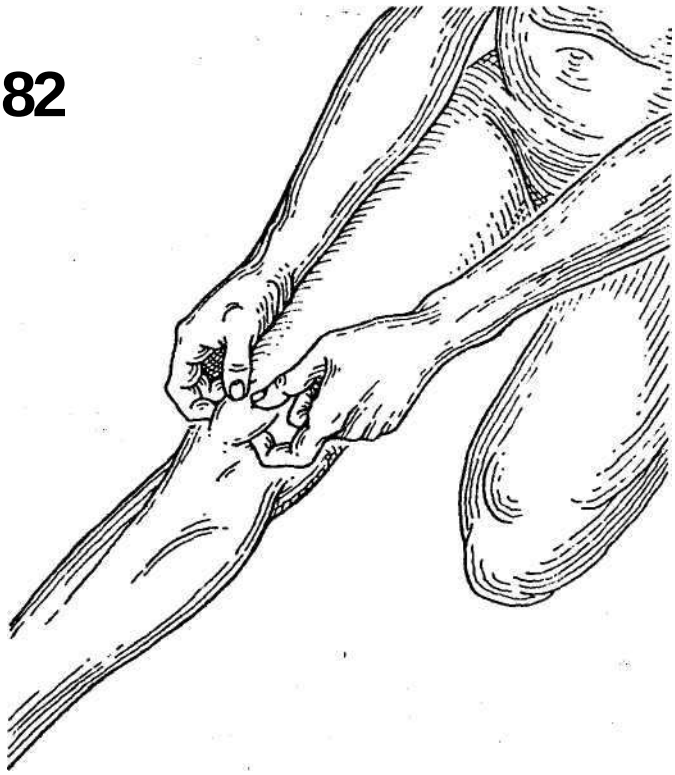
Reposez le pied contre le sol.
Repliez légèrement la jambe. Repérez, derrière le genou, les 2 points situés sur l'arrondi de l'os fémoral : côté supérieur du losange poplité {creux du genou).

Effectuez un glissement profond à l'aide des 3 doigts (index-majeur-annulaire), en remontant vers la face interne et externe de la cuisse.

81



82



Les pressions

83 • Avec **la partie charnue du pouce,**
les autres doigts de la main engagés sous le genou.

Autour de la rotule, pressez trois fois et dans l'ordre 6 points en commençant par le point situé au bord inférieur et externe de la rotule.

84 • Les pressions convergent toujours vers le centre.

EFFETS :

84 *(4)* Le point externe supérieur :

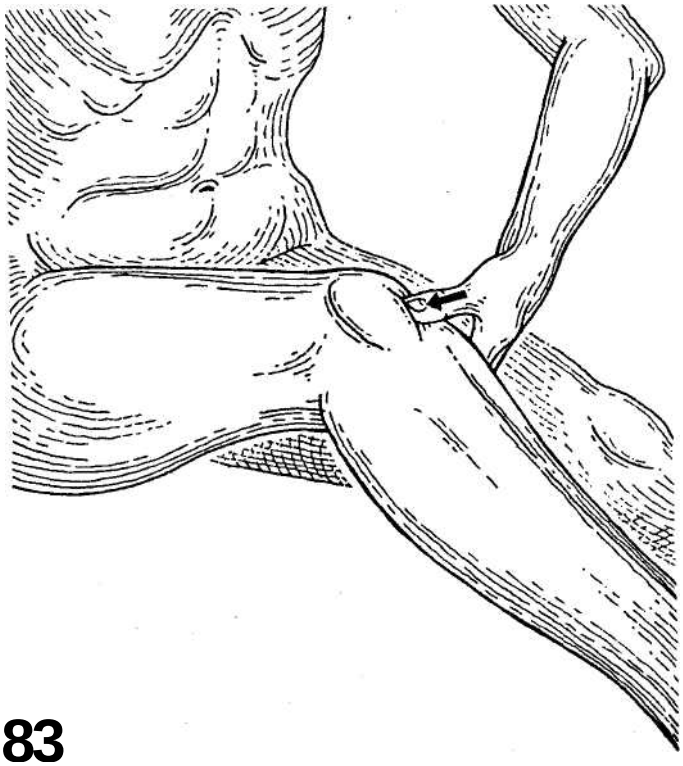
On le traite contre l'obésité par rétention d'eau et de la cellulite des cuisses.

84 *(1)* Le point externe inférieur est efficace dans les douleurs du genou.

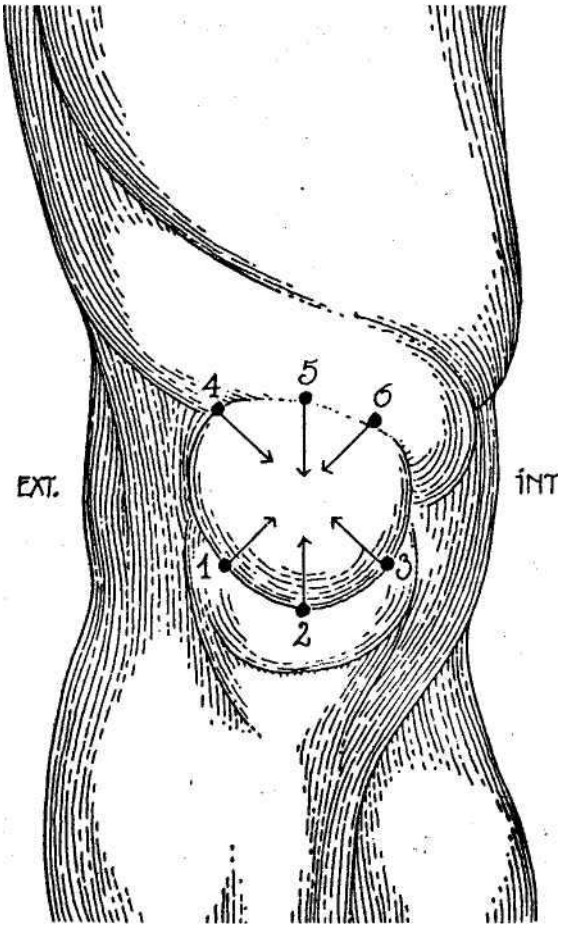
Sur la partie extérieure de la jambe. 3 travers de doigts sous la rotule (niveau de la tête du tibia), pressez fermement à l'aide du pouce.

Le massage évitera diverses lésions traumatiques ou organiques, comme les rhumatismes, les arthrites...

Les pressions sont préconisées surtout dans les cas d'hydarthroses. faiblesse, contractures, légères douleurs limitant la flexion ou l'extension, entorses, picotements, craquements.



83



84

Les jambes

SAN LI : II s'agit d'un point très important. Le terme SAN LI désigne une distance de 60 km. On raconte que les paysans chinois qui effectuaient de longues marches, de la campagne à la ville, et se trouvant l'alignés, au lieu de prendre un excitant comme nous le faisons souvent, s'asseyaient sur le chemin et effectuaient soit une pression, soit un moxa sur ce point. Ensuivant ce traitement si souple , ils éliminaient la fatigue et repartaient gaillardement pour accomplir une distance identique à la précédente. Il était de bon augure d'entreprendre un long parcours avec un compagnon coutumier de ce traitement.

Repérage (du point.

Plusieurs méthodes permettent de déceler ce point. Comme indiqué précédemment, on peut le situer aisément en plaçant la paume de la main sur la rotule, les doigts en direction du pied. Il est alors repérable à l'extrémité du médius.

85 • II est aussi possible de placer 4 doigts de la main en travers sous la rotule, et de l'autre main, un doigt vertical à partir de la crête tibiale.

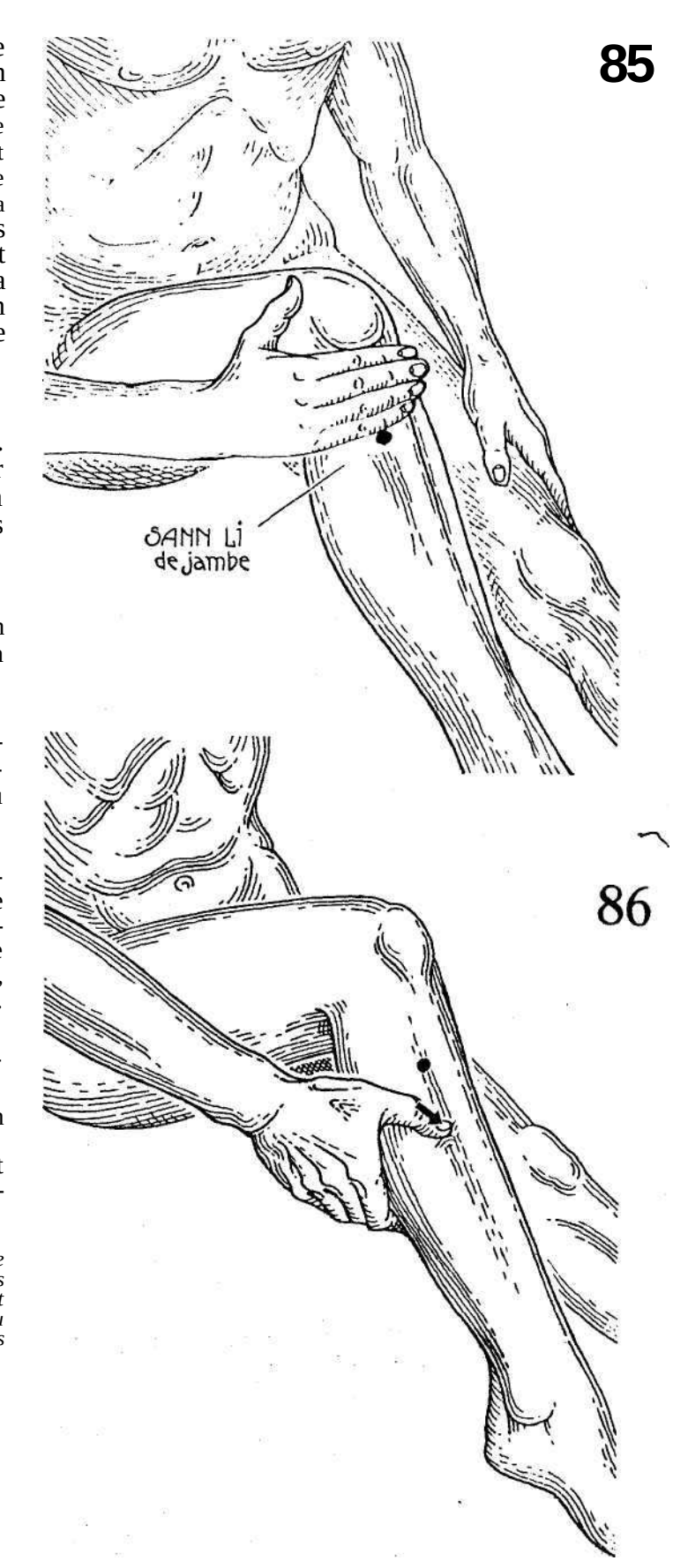
Enfin, un dernier moyen de le repérer, est de considérer qu'il se trouve à deux travers de doigt au-dessus du plateau tibial et au niveau horizontal du col du péroné.

EFFETS : Ce point tonifie plusieurs méridiens. La pression exercée sur ce point est recommandée en cas de migraines, troubles digestifs (aérophagie, aérocolie, crampes d'estomac, spasmes intestinaux, tension artérielle basse ou hypotension), difficultés d'élocution, vertiges, maladies des yeux et du nez, hémiplégies, arthrites... ainsi que des maladies chroniques comme le bériberi.*

Pour les sujets très fatigués, hypotoniques, on peut effectuer une pression chaque matin.

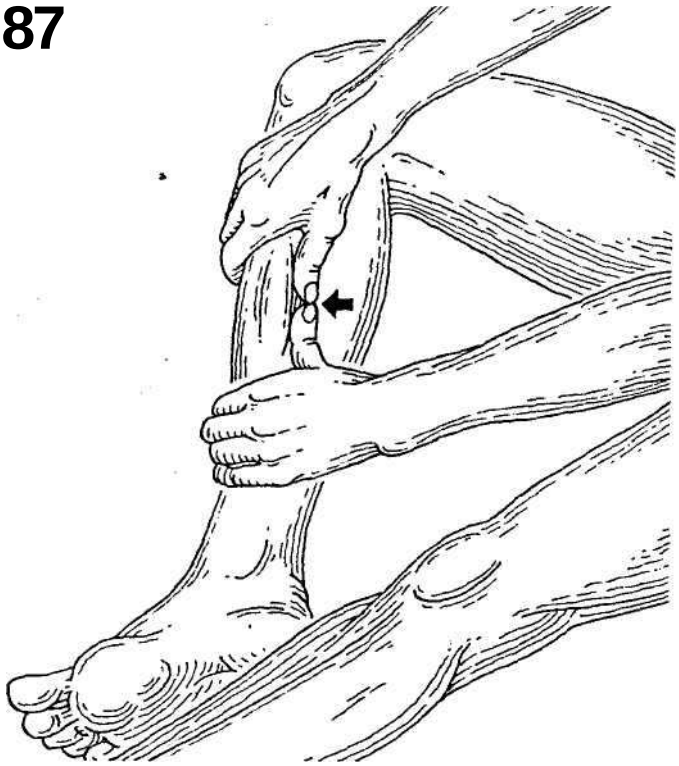
Le traitement du soir risquerait d'entraîner une excitation nuisible.
A partir du printemps, un traitement quotidien peut être envisagé durant trois mois : préserve la santé et augmente la longévité.

♦ *En,fait, le* **bériberi est** *une maladie infectieuse épidémique. vaguement connue en France, depuis deux siècles, sous le nom de* **"barbiers".** *Celle maladie des pays chauds, caractérisée par des paralysies et des oedèmes . multiples, est appelée aux Antilles,* **"la maladie des «sucreries".** *Elle est identique au* **kakki** *(de kiar. Jambes — ké. maladie/, fréquente chez tes* Ies *Chinois et les Japonais.*



86» A partir du SAN LI, pressez **8 points** espacés de la valeur d'un pouce en travers, sur le méridien de l'estomac, du genou vers la cheville, en suivant le bord externe du tibia.

87



88

87 • Sur la face Interne de la jambe, les pouces bout à bout s'engagent dans le sillon compris entre le tibia et le muscle, pressez 8 points sur le méridien du foie.

Repérez à 5 travers de doigts, contre le bord antérieur du péroné, au-dessus du bord inférieur de la malléole externe le point 38e du méridien de la vésicule biliaire.

Toujours à l'aide de la pulpe du pouce, pressez plusieurs fois pour une durée de 4 à 5 secondes.

EFFETS : Soulage et dans certains cas élimine les lumbagos. On utilise aussi ce point pour provoquer une contraction de la vésicule biliaire. Le point est interdit aux LITHIASIQUES.

La LITHIASE est une affection qui consiste dans la formation de sables ou de petites pierres dans l'organisme.

La lithiase urinaire et la lithiase biliaire sont surtout connues.

Des calculs se forment, par exemple dans la vésicule biliaire, et déterminent le syndrome clinique des coliques hépatiques.

En ce qui concerne la lithiase urinaire, on sait que des calculs ammoniaco-rnagnésiens peuvent parfois naître. L'émission de ces calculs provoquent les coliques néphrétiques.

88 • Derrière la jambe, placez les pouces l'un à côté **de l'autre, formant un angle de 45° et, toujours avec la pulpe des pouces, pressez 8 points en descendant sur le milieu du mollet.**

EFFETS : Si vous constatez une douleur sur ce passage, n'hésitez pas à diminuer la pression, mais répétez plusieurs fois l'expérience.

Le premier point est le plein milieu du pli de flexion de la jambe sur la cuisse, dans le creux du genou. Par une forte pression des pouces sur ce point, vous traitez les douleurs de la région lombaire, les lumbagos, les arthrites du genou, de la hanche.

On repère facilement le 4e point, à partir du creux poplité. Il se trouve sur le parcours du nerf sciatique et peut apporter un soulagement en cas de crise.

Par ailleurs, il élimine immédiatement les crampes dans les mollets. Ces crampes sont ducs à un excès de liquide dans le corps.

C'est le point des douleurs de la colonne vertébrale et de la jambe (sciatique).

Nos organes de digestion, surchargés de travail, ont besoin d'être secondés, et c'est pourquoi, nous devons les tonifier par le massage sur les méridens du foie, de la rate et de l'estomac. Mais, notre organisme a essentiellement besoin d'éliminer, en raison de la quantité trop importante de nourriture qu'il absorbe. C'est pourquoi. la nature nous a pourvu d'un méridien **très** long par rapport aux **autres** : celui de **la** vessie.

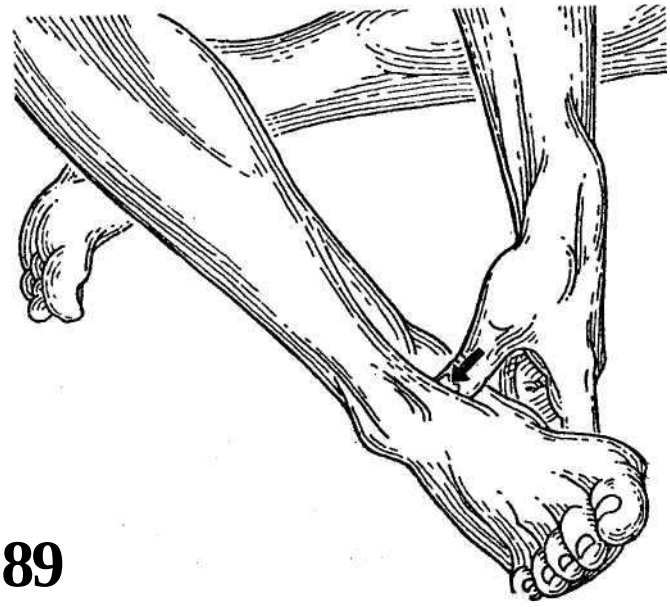
Les pieds

Le pied est l'un des principaux carrefours stratégiques du corps humain. 11 comporte notamment des points d'acupuncture majeurs.

A lui seul, le pied représente une science que les Japonais nomment SOKUSHINDO.

L'examen attentif de vos pieds vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement général de votre organisme. L'excès de protéines ou l'hyperfonctionnement d'un organe se signale par des épaississements avec induration de l'épiderme ou callosités.
Les troubles des reins et de la vessie dûs à l'excès de liquide se caractérisent par une grande sensibilité des pieds dans la station debout.

Une mauvaise circulation du sang se caractérise par une refroidissement des pieds. Ceux-ci représentent une des parties les plus yang du corps. Lorsque la vieillesse s'affirme, les membres inférieurs se vident de l'énergie ; il est donc nécessaire d'entretenir la vitalité dans les pieds, ne serait-ce qu'avec de vigoureuses frictions.



89

Fléchissez le pied et repérez, sur le dessus, les creux formés de chaque côté des ligaments.

89 • Enfoncez la pulpe du pouce dans ces cavités ; répétez trois fois.

EFFETS s Le point du milieu, situé sur le bord antérieur de l'extrémité inférieure du tibia, entre les deux tendons, doit être traité en cas de foulure. Pour les entorses, c'est un bon massage préventif.

Il est également actif en cas **d'arthrite du** coup de pied, de convulsions chez l'enfant, de migraines avec douleurs oculaires, de maux de dents.

90 • Entre les métatarsiens, en remontant des orteils vers la cheville.

Pressez avec la pulpe du pouce, 4 points.

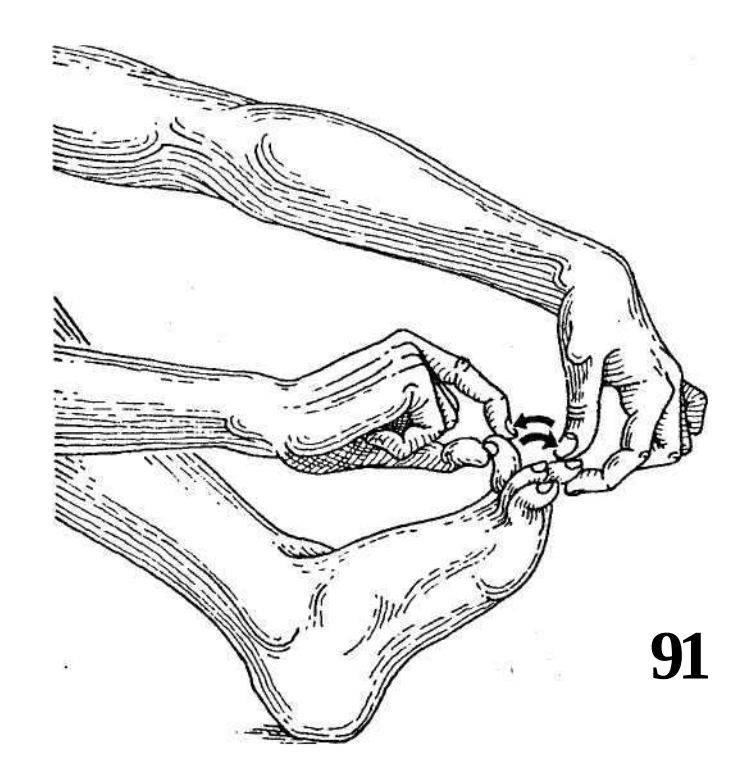
Pour la partie externe du pied, utilisez le pouce gauche pour le pied gauche, et pour la partie interne du pied gauche, utilisez le pouce droit. Vous augmentez ainsi l'efficacité de votre pression.

EFFETS : Stimule le passage des énergies dans les différents méridiens reliés aux organes et aux orteils.
Elimine la fatigue.

Le point situé entre les 1er et 2eme métatarsien (angle osseux 1er et 2eme orteil) **se nomme "Suprême Assaut".** Il soulage les tensions nerveuses.

Au coin de la racine de l'ongle du 2eme orteil (côté 3eme orteil), **se trouve un point "Paiement Cruel",** que l'on traite avec le tranchant de l'ongle, en débutant par le pied droit.

EFFETS : On le traite dans les cas d'excès de nourriture, aérophagies et d'insomnie.



91

ATTENTION, LA PRATIQUE SUIVANTE EST INTERDITE AUX FEMMES ENCEINTES

Isolez le gros orteil,

et frottez-le activement, puis pincez l'ongle sur l'axe médian.

EFFETS : Une pression de chaque côté de l'ongle du gros orteil est recommandée dans le cas de tremblements épileptiques*, convulsions.

Stimule le foie. L'action de rotation du gros orteil revitalise le corps, et l'on peut effectuer 50 rotations dans chaque direction.

** Dans le cas d'une crise épileptique, pressez rythmiquement le dessus et les côtés du gros orteil et placez une serviette froide derrière la tête.*

Massez la pulpe du gros orteil gauche,
Glissez la pulpe du pouce de haut en bas et remonte/, avec l'ongle du pouce.

EFFETS : Ce procédé est un remède souverain contre l'insomnie.

Au milieu de l'articulation du gros orteil, se trouve le point correspondant à la glande pituitaire.

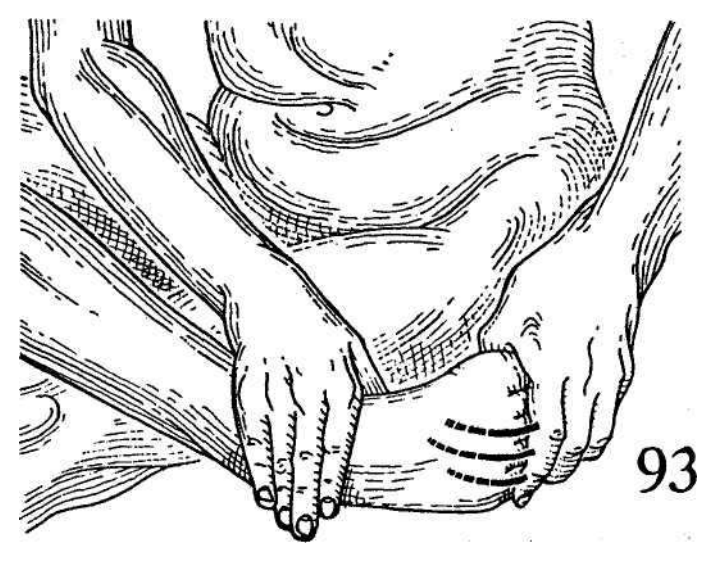
92

91 • En saisissant successivement **les** orteils, un **par** un,

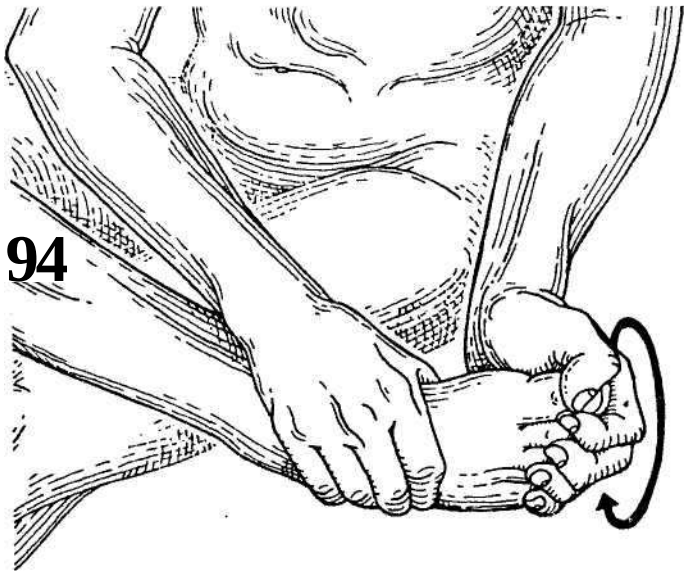
effectuez un petit mouvement alternatif d'avant en arrière, de façon à assouplir les articulations. On trouve, au niveau de l'articulation des 2e et 3e orteils, les points se rapportant aux yeux, et à la base des 4ème et 5e orteils, ceux correspondant aux oreilles, Entretenez constamment la souplesse de vos orteils.

92 • Puis, saisissez les orteils un **par** un,
et imprimez leur un mouvement tournant. En cas de narines bouchées, saisir l'orteil du côté de la narine correspondante et tirez vers l'extérieur.

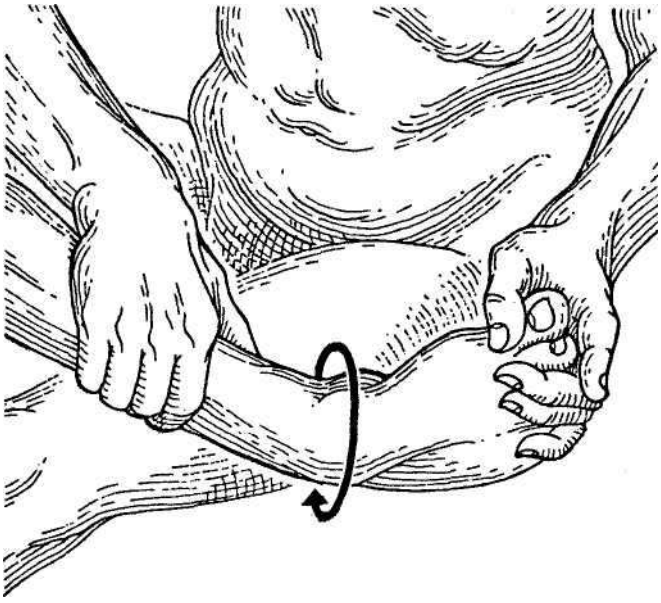
93 • Saisir d'une main, le pied, et massez les orteils entre le pouce et les doigts de l'autre main.



93



94



95

PRATIQUEZ LES MEMES MASSAGES
SUR LES DEUX PIEDS

94 • Maintenez fermement, d'une main, la cheville.

De l'autre, saisissez les orteils et effectuez des moulinets dans un sens, puis dans l'autre.

95» Maintenez la jambe avec une main,

De l'autre, effectuez **de** grands mouvements circulaires dans un sens, puis dans l'autre.

EFFETS : Mobilise la cheville. dégorge les articulations.

La plante des pieds

Rien n'égale la marche pieds nus dans l'herbe couverte de rosée, dans la terre meuble, sur les galets. Ceux qui la pratique ont pu se rendre compte de ses effets énergétiques et particulièrement, de la stimulation des fonctions des intestins, des reins...

A défaut, et dans la mesure du possible, effectuez des massages de la voûte plantaire. Mettez-vous à genoux et essayez de vous asseoir entre vos jambes. Si cette posture est trop pénible, vous pouvez mettre un coussin sous les fesses.
Le massage doit être effectué en profondeur avec la pulpe du pouce. La pénétration doit être à la fois ferme, insistante, mais non brutale.

Vous devez découvrir, en pétrissant vos pieds, les différents degrés d'intensité de la sensibilité.

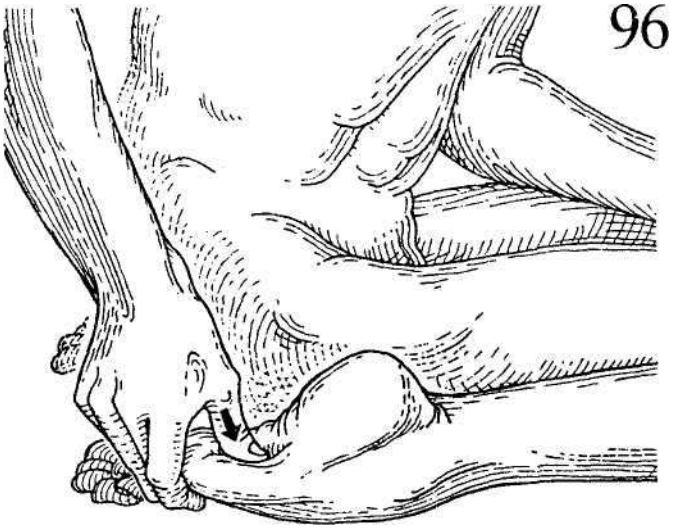
Outre l'incidence de la pression qu'il exerce sur les points, on doit savoir que ce massage profond stimule l'action des nerfs réflexes et la circulation sanguine.

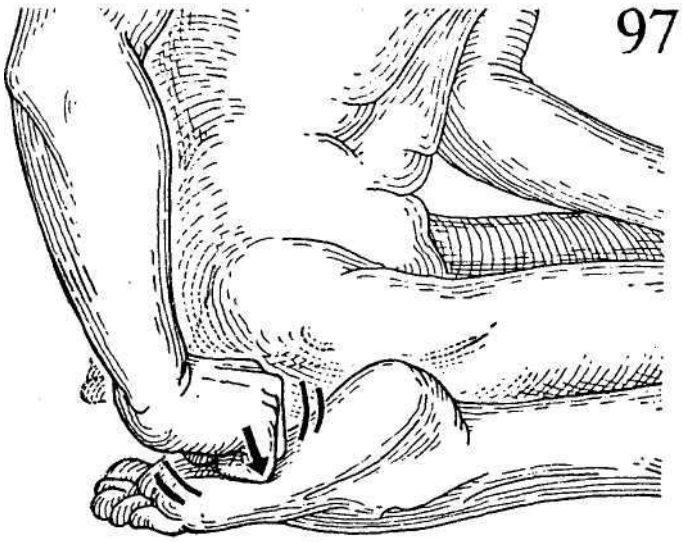
Pour simplifier la description du pied, carrefour stratégique, il suffit de considérer trois zones :

1 - La première, située entre l'extrémité des orteils et le milieu de la pommette du pied, correspond aux points réflexes de la tête.
   - l'extrémité des doigts de pied correspond au sommet de la tête.
   - la ligne qui passe à la base des gros orteils est la ligne du cou.
   - la ligne médiane correspond aux épaules.

2 - La seconde, comprise entre la ligne médiane de la pommette du pied et la base du talon, correspond au tronc.

3 - La troisième, la ligne située a la base des talons, représente le niveau de la taille et toute la base du corps.



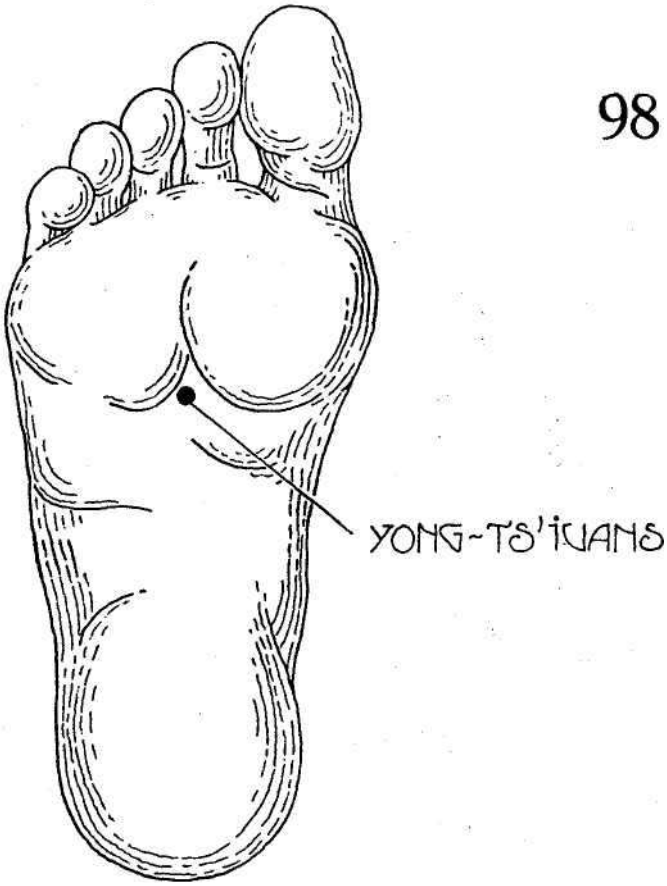


96 • Avec la pulpe du pouce,
commencez à pétrir, en profondeur et par points rapprochés, la voûte plantaire.

97 • Vous pouvez également stimuler cette partie, en frappant avec les doigts ou en utilisant le poing fermé comme un tampon buvard.

Lorsque vous martelez la plante des pieds,
avec le bord externe de la main à demi-fermée, ces frappes libèrent les canaux de la circulation sanguine et. par contre-coup, décongestionnent les veines hémorroïdaires dilatées.

EFFETS : Traite les rhumatismes et l'arthrose du pied.



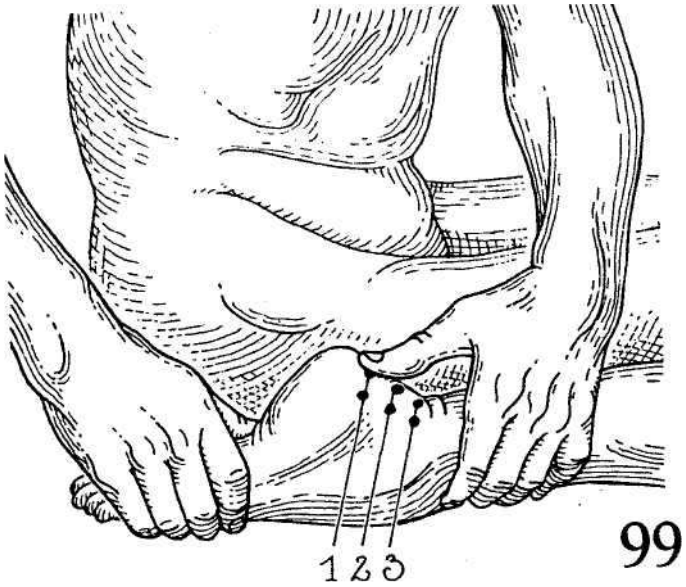
98 • Dans le creux de la voûte **plantaire est situé le point nommé YONG TS'IUAN** "Source **bouillonnante".**

C'est un point d'entrée et de dispersion de l'énergie. Il est situé à la pointe du "V", formé par les masses musculaires sous le pied.

On peut le traiter à l'aide du pouce, soit en pression directe, soit en pression circulaire. Si on frotte vers la gauche, on peut arrêter les vomissements : en frottant vers la droite, on lutte contre la diarrhée.

Il faut procéder de manière inverse chez les femmes.

EFFETS : Pressez dans les cas de coups de chaleur, syncope.



99 • Avec le pouce, pressez trois points sur la partie interne du tendon d'Achille, au milieu et sur la par tie externe.

EFFETS s Elimine la timidité, le trac. Stimulation de la fonction sexuelle, des reins. Douleurs du bas ventre.

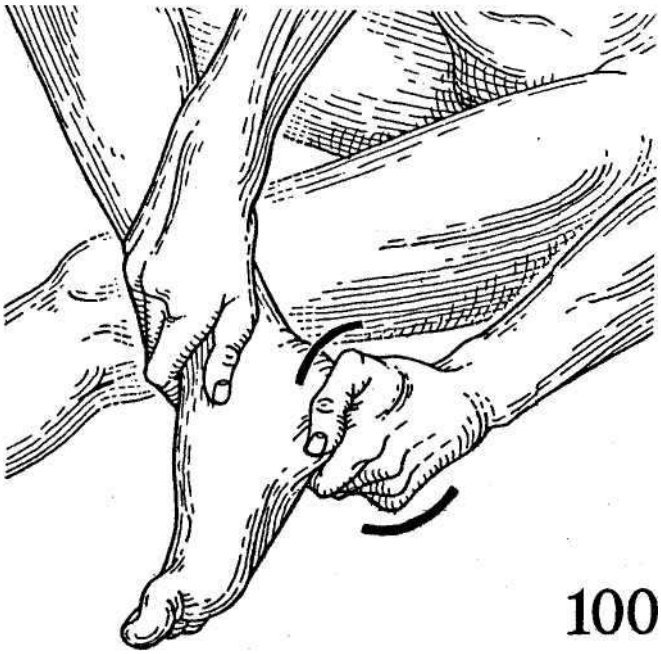
Reprenez la position assise

100 • A pleines mains, pétrissez le talon.

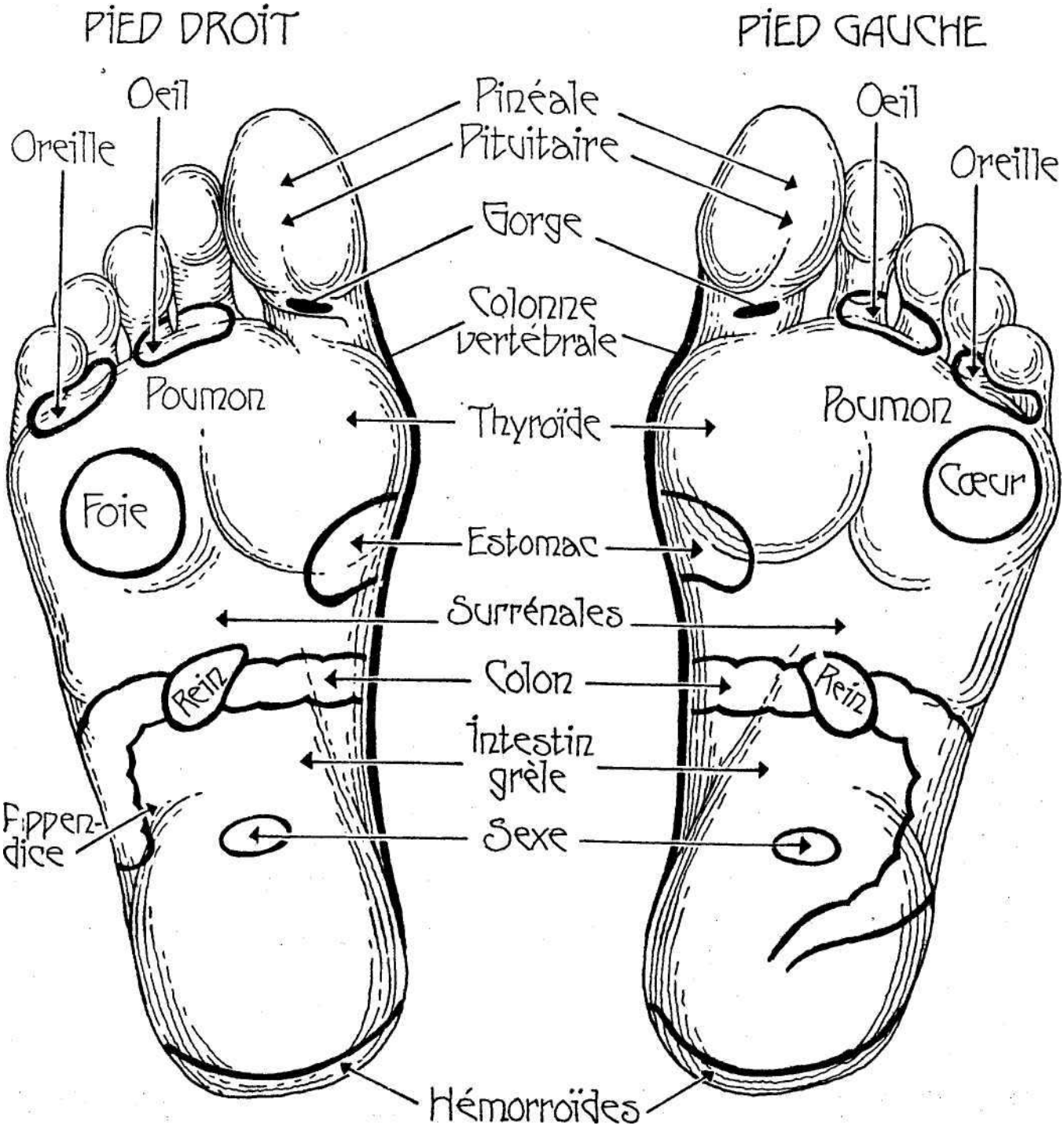
EFFETS : Stimule la formation osseuse chez les enfants et consolide les os chez les adultes. En cas de douleurs du pied, entorses, douleurs du tendon d'Achille, massez le point situé sur le bord supérieur du calcaneum, entre l'os de la partie postérieure de la malléole externe et le tendon.

En cas de sciatique, massez de chaque côté du tendon d'Achille ; utilisé aussi dans les cas de crampes dans le pied, maux de tête, vertiges.

Pour les mêmes raisons, frappez légèrement les talons sur le sol.



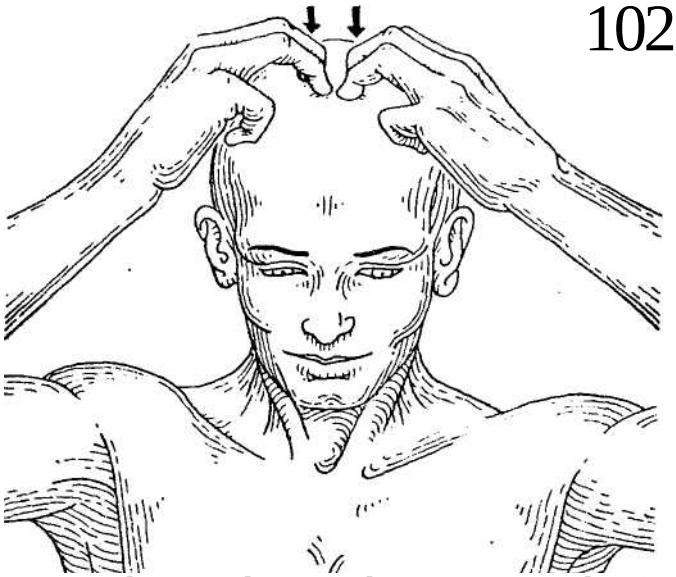
101 • Le tableau des correspondances indique certains points relationnels.



LA PLANTE DES PIEDS .

Massages particuliers contre les maux de tête

102



102 «Avec **les trois doigts (index-majeur-annulaire) des deux mains,** commencez par presser la ligne centrale du crâne qui correspond à la raie du milieu jusqu'à la "tonsure".

Beaucoup de maux de tête proviennent d'une alimentation trop abondante, de l'excès de sucre et de produits animaux. Une nourriture trop riche, indigeste, mal mastiquée, transite péniblement et souvent les déchets s'accumulent et provoquent une auto-intoxication que l'on nomme : la constipation.

La vie sédentaire, les anxiétés, les tensions permanentes, ne font qu'aggraver cette situation.

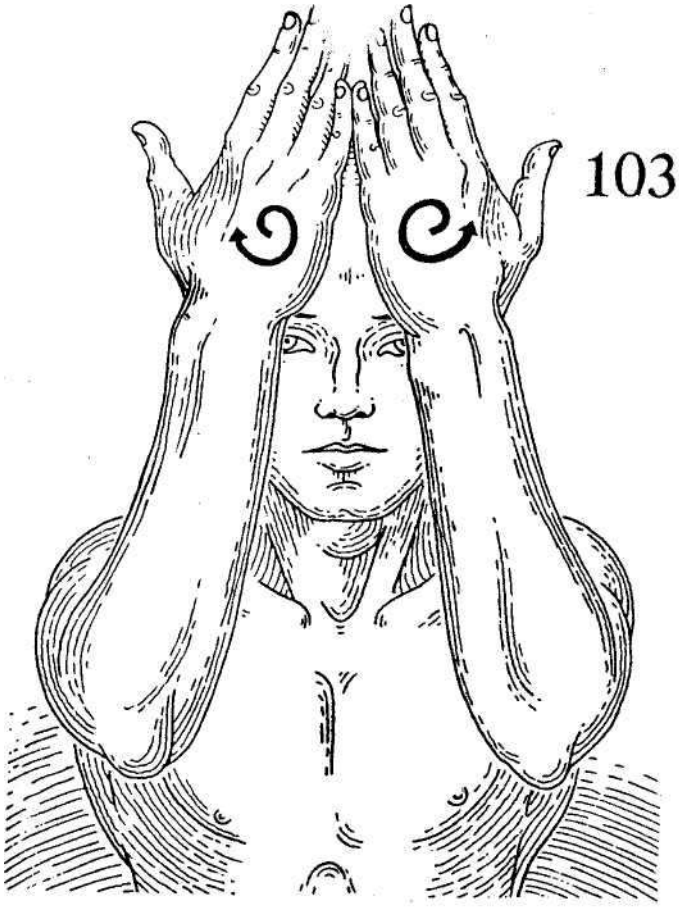
Les techniques de détente, la respiration profonde, une petite quantité de nourriture (un contrôle qualitatif et quantitatif), une bonne activité, facilitent la circulation des énergies, et par conséquent, éliminent les maux de tête autant que la constipation.

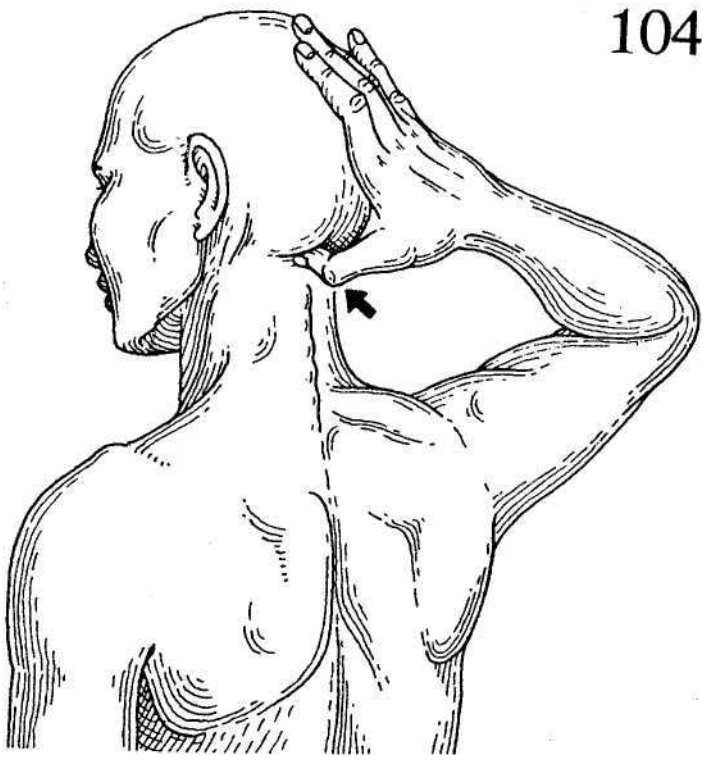
Les maux de tête ne surviennent jamais sans cause. Ce sont également des signaux d'alarme qui dénotent une irrégularité dans la circulation de l'énergie.

Ils peuvent être consécutifs à un désordre dans l'activité cérébrale, à des troubles organiques, à l'affection de l'œil, de l'oreille, des dents, à une sinusite, à un rhume, etc..
L'important est de découvrir la cause du mal, afin de supprimer la douleur.

L'attitude des Chinois consiste à observer, à répertorier, a codifier et, par cette méthode extrêmement minutieuse, à chercher la vérité et la liberté. Aussi, par une bonne connaissance des points stratégiques, ils ont su libérer le corps de la maladie. La maladie doit être interprétée comme un signal d'alarme qui nous rappelle nos erreurs lorsque nous transgressons les lois naturelles. Elle ne doit donc pas être considérée comme un ennemi, puisqu'elle nous éclaire sur la façon de vivre d'une manière plus équilibrée. Dès qu'une douleur apparaît, dans quelque lieu du corps que ce soit, il faut traiter le point correspondant qui rétablira l'équilibre de l'énergie en vue d'un meilleur fonctionnement de l'organisme.

Cependant, avant de remédier aux causes, vous pouvez obtenir un soulagement immédiat et une élimination momentanée des migraines qui troublent la lucidité nécessaire au travail de tous les jours. Par exemple, **les** procédés que nous indiquons sont des palliatifs, des traitements temporaires, mais leur utilité est néanmoins certaine.

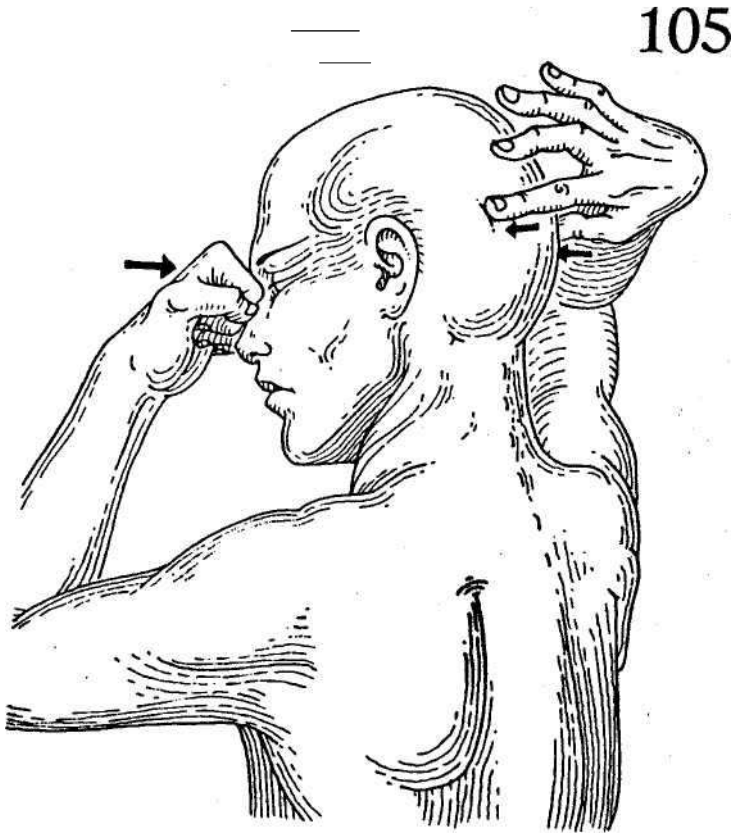




103 «Puis, par de petits mouvements circulaires, massez avec **la paume des mains,**
le front dans tous les sens, ainsi que la région des tempes.

104 et **33** *(3)* ***m*** **si la douleur persiste,**
l'effet du massage peut être augmenté par une pression sur le point situé dans la partie occipitale de la tête, au niveau de la l[ere] vertèbre cervicale.

C'est "La Maison du Vent" ou "Fenêtre du Ciel".



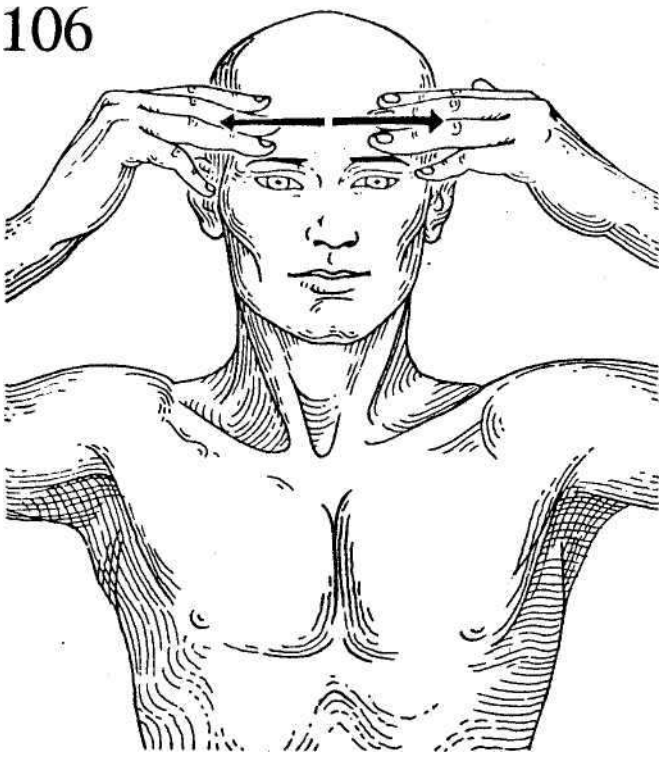
105 • Avec le pouce et l'index, appuyez fortement dans les deux creux situés au sommet de la calotte occipitale.

Placez le poing fermé de l'autre main à la racine du nez.

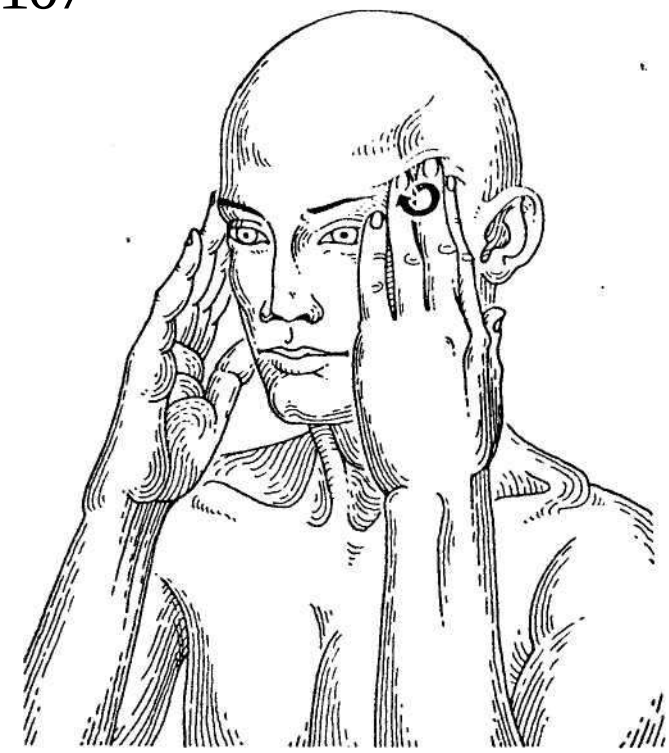
Enfoncez les phalanges entre les sourcils en opposant une résistance avec l'autre main.

Cette pression d'au moins une minute, assez désagréable sur le moment, se révélera dans la plupart des cas d'une efficacité étonnante.

106



107



106 ♦ Placez l'index, le majeur et l'annulaire de vos deux mains bout à bout et à partir du milieu du front.

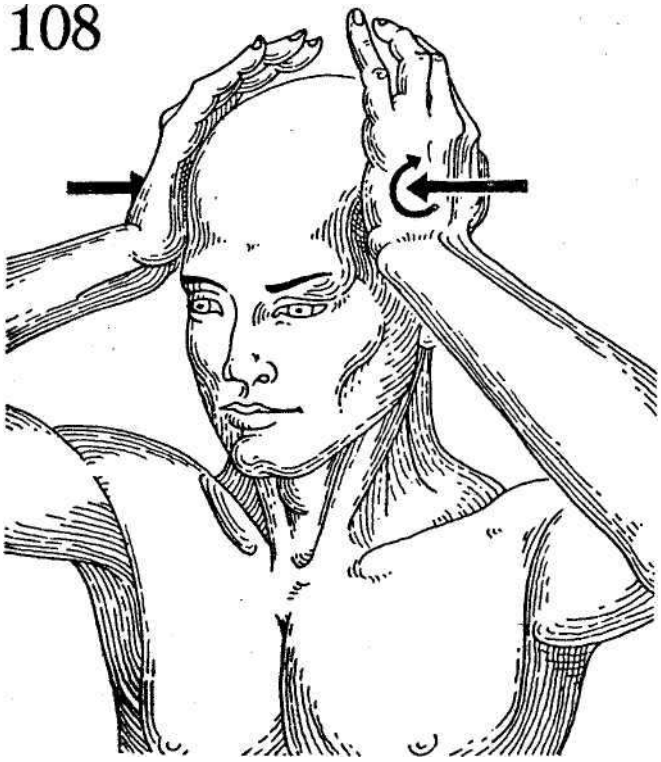
Glissez une vingtaine de fois, du centre vers les tem-**pes.** La pulpe des doigts doit pénétrer dans la peau.

107 • Ensuite, effectuez un mouvement tournant centrifuge sur les tempes.

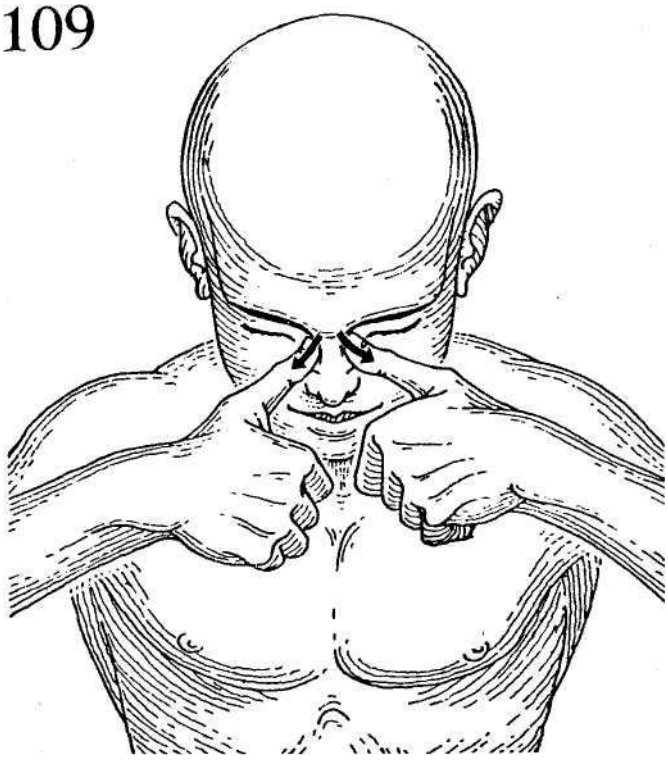
108 • Puis, appliquez le talon des mains sur l'os temporal. Pressez fortement en imprimant un mouvement giratoire.

EFFETS : Décongestionne la partie frontale et soulage : névralgies et céphalées.

108



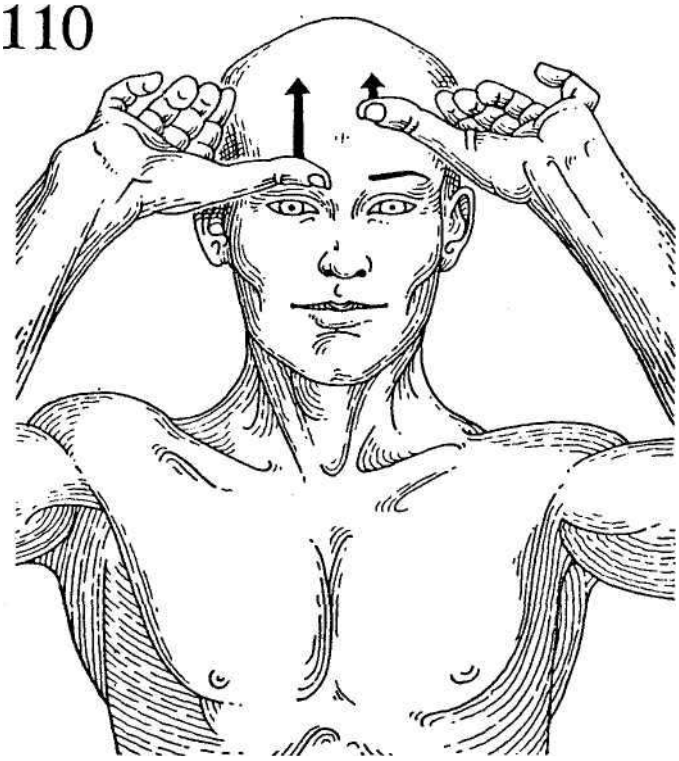
109



109 • Appuyez la pulpe des deux pouces dans le creux de la racine du nez, situé à la hauteur de la commissure interne de l'œil.

EFFETS : Constitue un défatiguant temporaire pour les personnes qui fournissent un travail intellectuel intense, et qui, d'ailleurs, pressent souvent, machinalement, cette région.

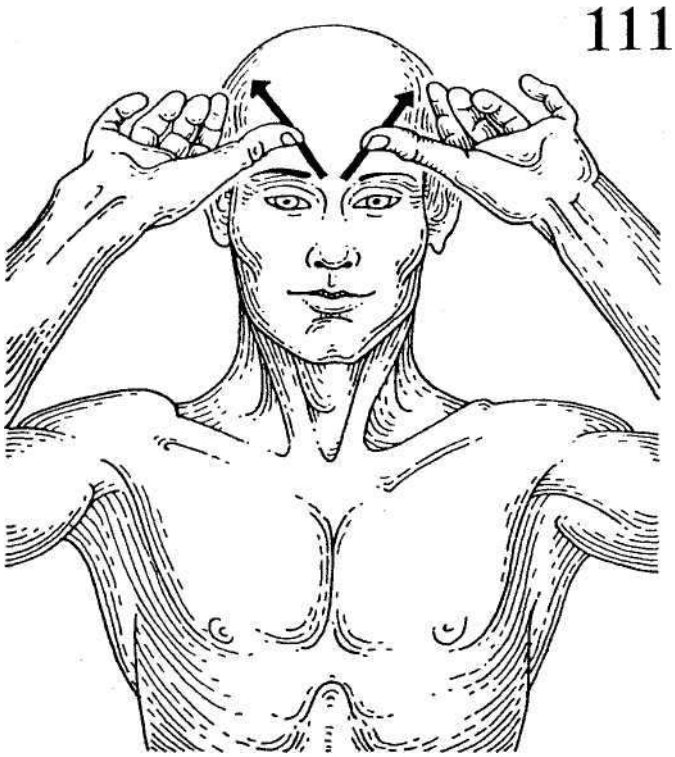
110

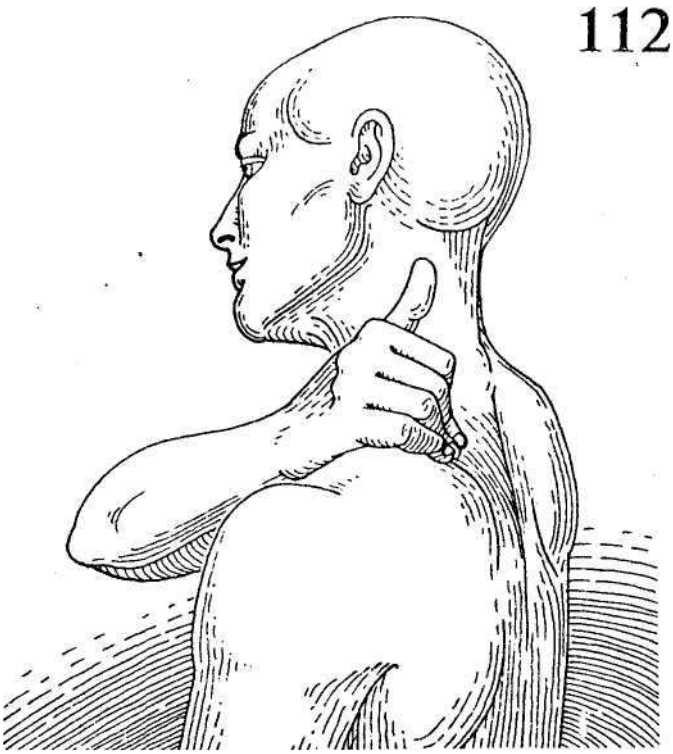


110 • A partir de l'espace inter-sourcillier,

et une vingtaine de fois, à l'aide des pouces, de bas en haut, en mouvement alternatif, massez le front.

EFFETS : Débride les tensions provoquées par une concentration cérébrale excessive.

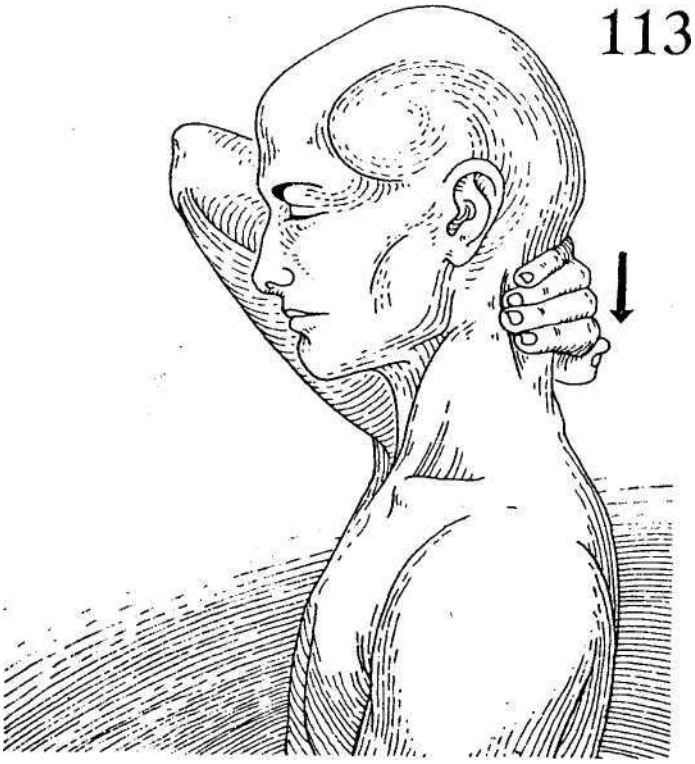




111 «Effectuez la même manœuvre que précédemment,
mais cette fois, en traçant un "V" à partir de l'espace inter-sourcillier.

Quand les douleurs apparaissent à l'arrière de la tête, il y a lieu de contrôler la tension des muscles trapèzes- Si elle est excessive, il est probable que le flux sanguin ne peut s'écouler par cette région et bloque la circulation dans la tête.

112 • Dans ce cas, pétrissez avec les mains les muscles des épaules.



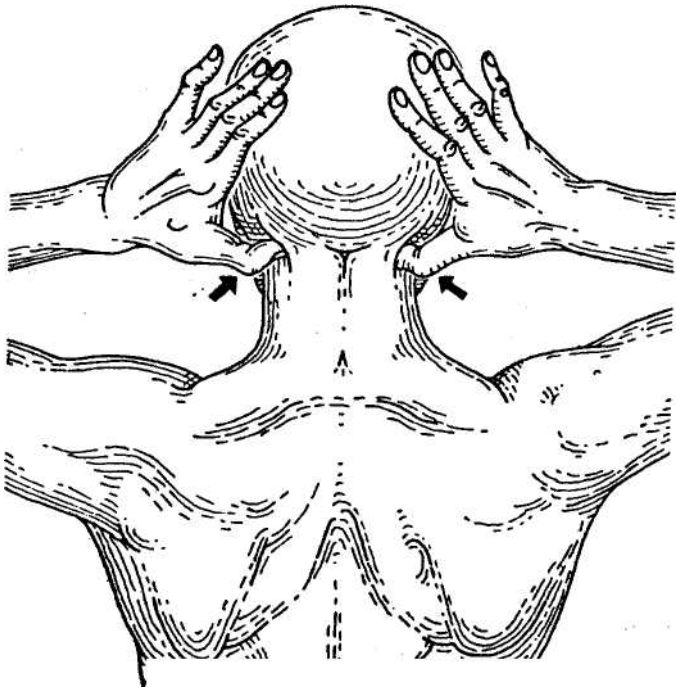
113 • Saisissez **la nuque â pleines mains,**
et pressez 9 fois consécutives en descendant le long de la musculature de la nuque vers les épaules.

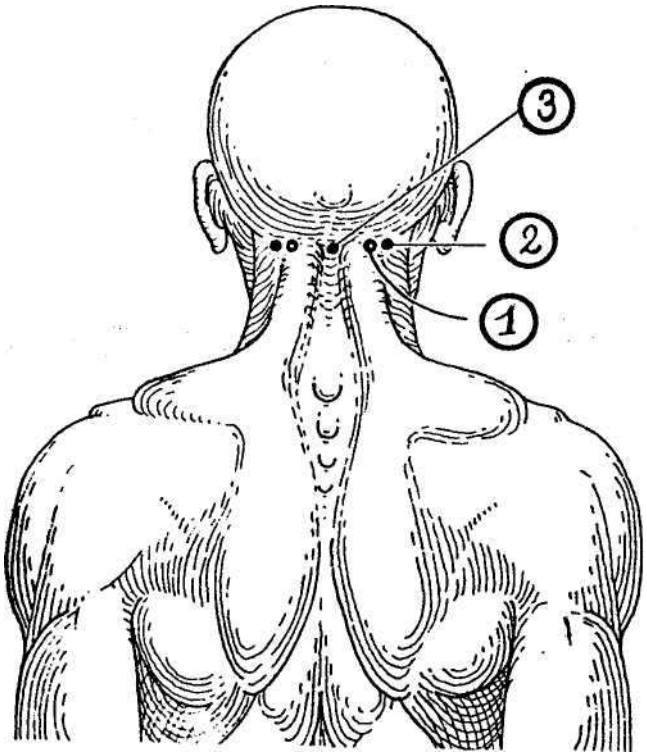
114 • A l'aide du bout des doigts des deux mains,
et tout en **penchant la tête en avant,**
pressez la région cervicale du haut vers le bas et de chaque côté des apophyses des vertèbres.

Puis, introduisez les pouces dans les creux des cavités à la base du crâne, au niveau de l'insertion du trapèze.

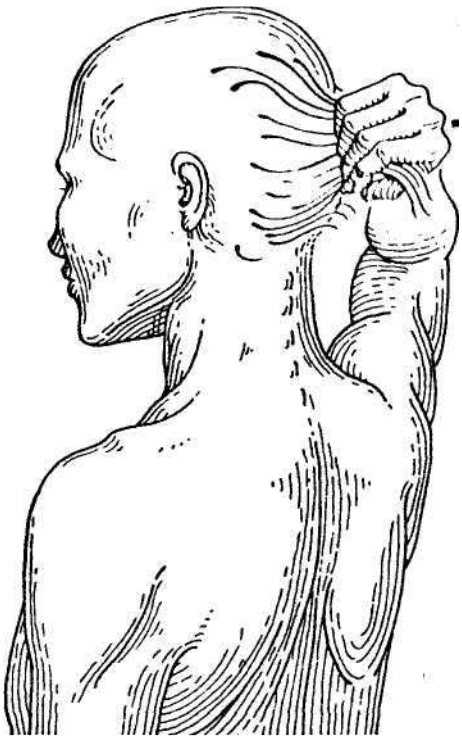
Pressez fortement.

Ce sont les points d'Arnold.




3
2
1

116



117

116 • Enfin, on peut faciliter la circulation,
en tirant avec insistance et par poignées, les cheveux de la région occipitale.

Cette pratique peut, en outre, favoriser le sommeil.

117 • Frappez, avec le plat des phalanges, le point "PAE• ROE ", situé au lieu dit " la tonsure".
Pour le repérer de façon exacte, rabattez l'oreille vers l'avant et à partir de l'extrémité supérieure élevez une ligne jusqu'au sommet du crâne sur la ligne médiane.

Il est recommandé pour les maux de tête, la nervosité, les troubles du sommeil, les hémorroïdes, congestions cérébrales, bourdonnements d'oreille, perte du sens de l'odorat.

A deux pouces environ en travers au-dessus du point précédent,
dans la direction du centre du crâne, se trouve un point qui traite les migraines, torticolis, épilepsies, œdèmes faciaux, nez bouché, fatigue cérébrale, troubles du sommeil.

Une pression prolongée stimule la vie psychique.

Le point situé au niveau de l'articulation du coup de pied,

extrémité inférieure du tibia entre les deux tendons extérieurs.

Le point nommé, en chinois, "îlot central", entre le 4e et le 5e métacarpien, sur le dos de la main,

est le point de la frilosité. On le traite spécialement pour tonifier les vides des trois réchauffeurs.

Quand le froid se fait sentir, les personnes frileuses traiteront ce point, ainsi que le point qui se trouve au niveau de la 4e vertèbre lombaire. Le point correspondant au Triple Réchauffeur est insuffisant.

"LIE TSIUE" ou "LIENCHUEN" est situé sur le bord radial du bras, un travers de doigt et demi au-dessus du sommet de la tubérosité radiale (4 cm. du pli du poignet).

Il faut appuyer suffisamment sur ce point mais ne pas arrêter les battements du pouls. C'est un point très efficace pour les maux de *tête* ressentis sur la partie occipitale du crâne.

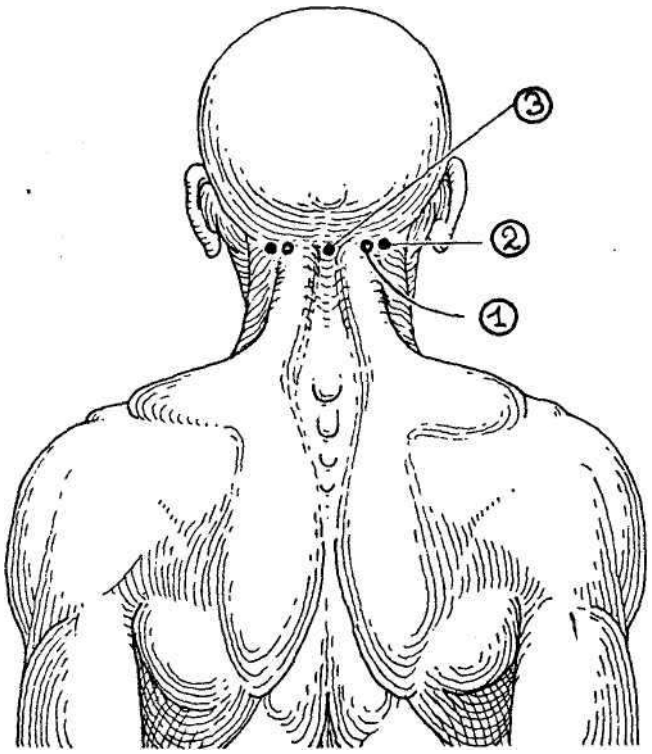
Le point nommé "La porte de l'oreille", situé sur la partie externe des sourcils, dans l'encoche et l'articulation frontale.

Un point placé à un travers de doigt de la ligne médiane, et à deux travers au-dessous du niveau du nombril.

HOkU est situé entre le 1er et le 2e métacarpien, (niveau milieu 2e métacarpien), est un point très important pour traiter les maux de *tête*. II résorbe les migraines, neurasthénies, torticolis, aphonie, fièvres tropicales.

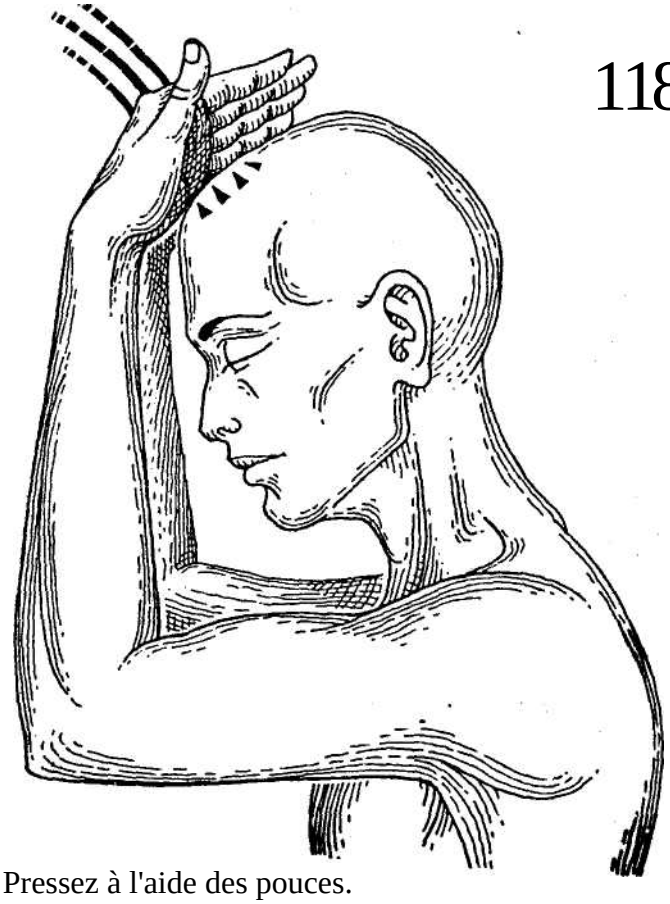
ATTENTION : POINT DANGEREUX A TRAITER CHEZ LES FEMMES ENCEINTES

En cas de maux de *tête* provoqués par la surcharge du gros intestin, en général, éviter de tonifier ce point : au contraire, disperser l'énergie qui a tendance a s'y accumuler.



33 "L'étang du vent" se trouve sous la base occipitale,

à la hauteur de la première vertèbre cervicale.

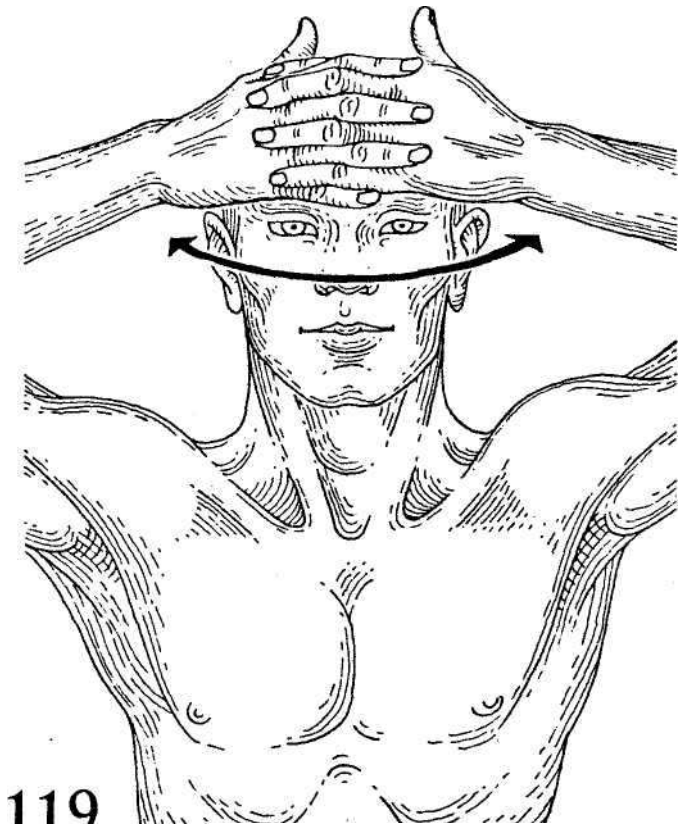


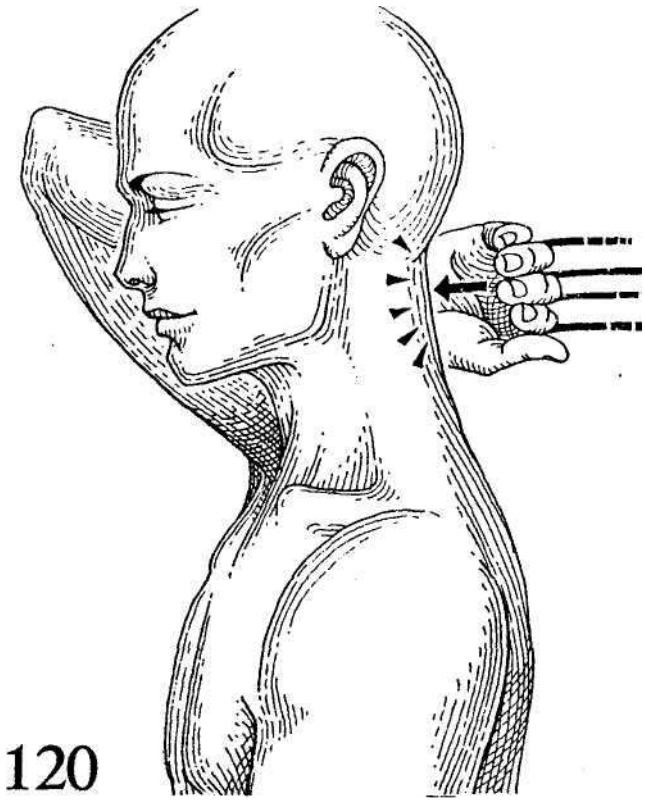
118

Pressez à l'aide des pouces.

118 • Effectuez des frappes,

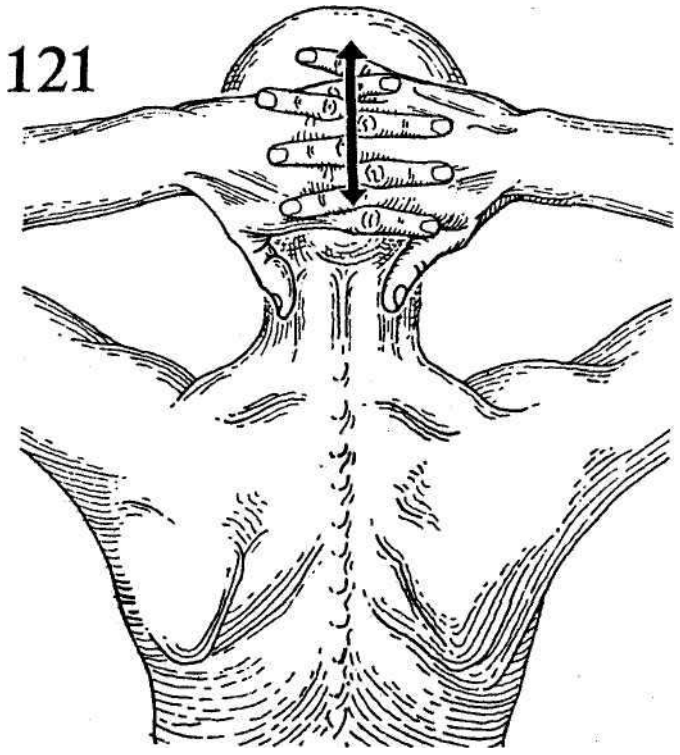
sur la ligne médiane du crâne avec le tranchant des mains réunies dos à *dos.*





119 * Avec les doigts entrelacés,
les paumes appliquées sur le front, massez en tournant la tête à droite et à gauche. Dans la même position, faire des mouvements de bas en haut et de haut en bas.

120 • Effectuez des frappes avec la main en forme de coupe sur la nuque.
Ceci élimine les tensions provoquées par la fatigue Cet exercice est indiqué pour les conducteurs auto mobilistes.



121 «Massez l'occiput et la nuque avec **les doigts entrelacés,**
les pouces pressent la nuque lors des mouvements ascendants et descendants.
Pincez les narines avec les doigts et les faire glisser en tirant vers le bas :
En même temps, faire mouvoir les yeux de gauche à droite.
Massez le centre de l'omoplate à l'aide de la pulpe des doigts,
pendant deux à trois minutes.

MASSAGES

SPECIAUX POUR LES MAUX DE TETE

REPERES ANATOMIQUES	EFFETS
au lieu-dit "la tonsure"	maux de tête, nervosité, troubles du sommeil, hémorroïdes
à 2 travers de pouce, au-dessus de la tonsure, dans la direction du centre crâne.	vomissements, fatigue cérébrale, troubles du sommeil, nez bouché, la pression stimule la vie psychique
entre les 2 tendons extenseurs, milieu de l'articulation du coup de pied	maux de tête, convulsions, nervosité
entre le 3e et le 4e métacarpien, au pli du poignet sur le dessus	c'est le point des frilosités ; on le traite spécialement pour tonifier les vides des Trois réchauffeurs
situé sur le bord radial supérieur du bras, à 1/12 de I'avant-bras, à 4 cm du pli du poignet	migraines, épilepsie, peau sèche, rhumes
sur la partie externe des sourcils encoche de l'articulation frontale	otites, maux de dents, saignements de nez, migraines ' . .
à la pointe de l'appendice xiphoïde	migraines, amnésie, vomissement chez les femmes enceintes, défaut habituel d'appétit, mal de mer et de **l'air**
dans l'angle des deux premiers métacarpiens du pouce et de l'index	migraines, torticolis, aphonie, tension nerveuse, ce point est dangereux pour les femmes enceintes
sous la base occipitale **du** crâne, **à la hauteur** de **la première cervicale**	**troubles de la vue, rhumes,** maux de **tête, urticaire, rhumatismes**

Le dos

La pratique de DO IN ne serait pas complète sans une étude de la face arrière du corps.

Toute notre vie psychique se révèle dans le dos, la zone la plus stratégique de notre corps.

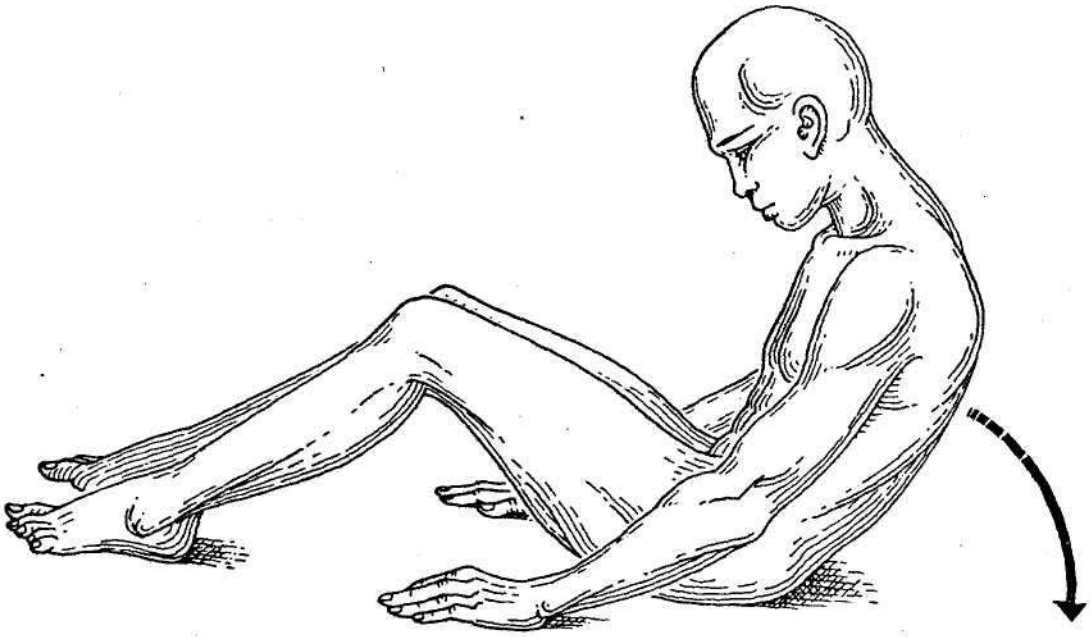
La colonne vertébrale, collecteur de tous les influx nerveux, distribue toutes les tensions, tous les conflits formant les nœuds musculaires.

Les chercheurs chinois avaient remarqué les blocages de l'énergie à différents étages, correspondant à la vie organique. Leur attention fut particulièrement attirée par un courant d'énergie circulant à partir de la zone supérieure *du* visage et parcourant le dos entier, puis, toute la jambe, jusqu'au pied.

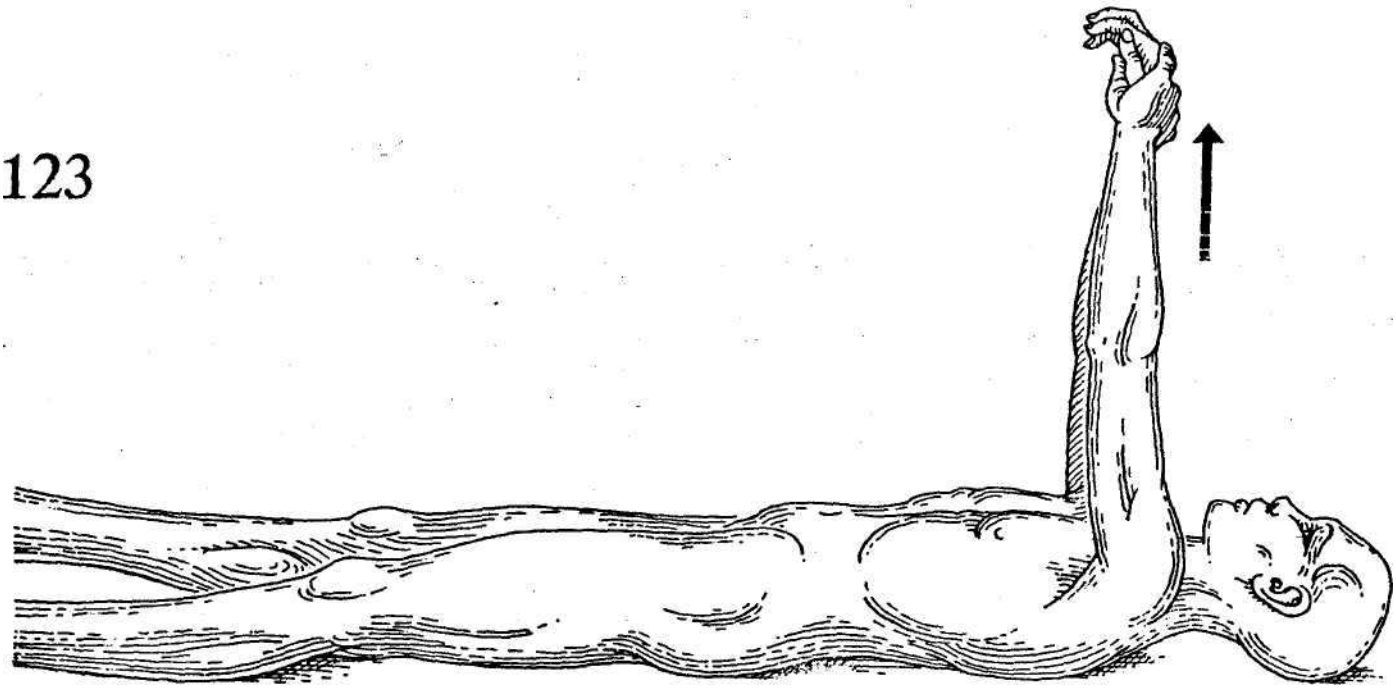
Ce vaste réseau, s'étirant en double cordon dans le dos, nous a été légué par la nature, afin d'assurer l'élimination. On le nomme "méridien de la vessie" ou "Grand Yang du Pied".

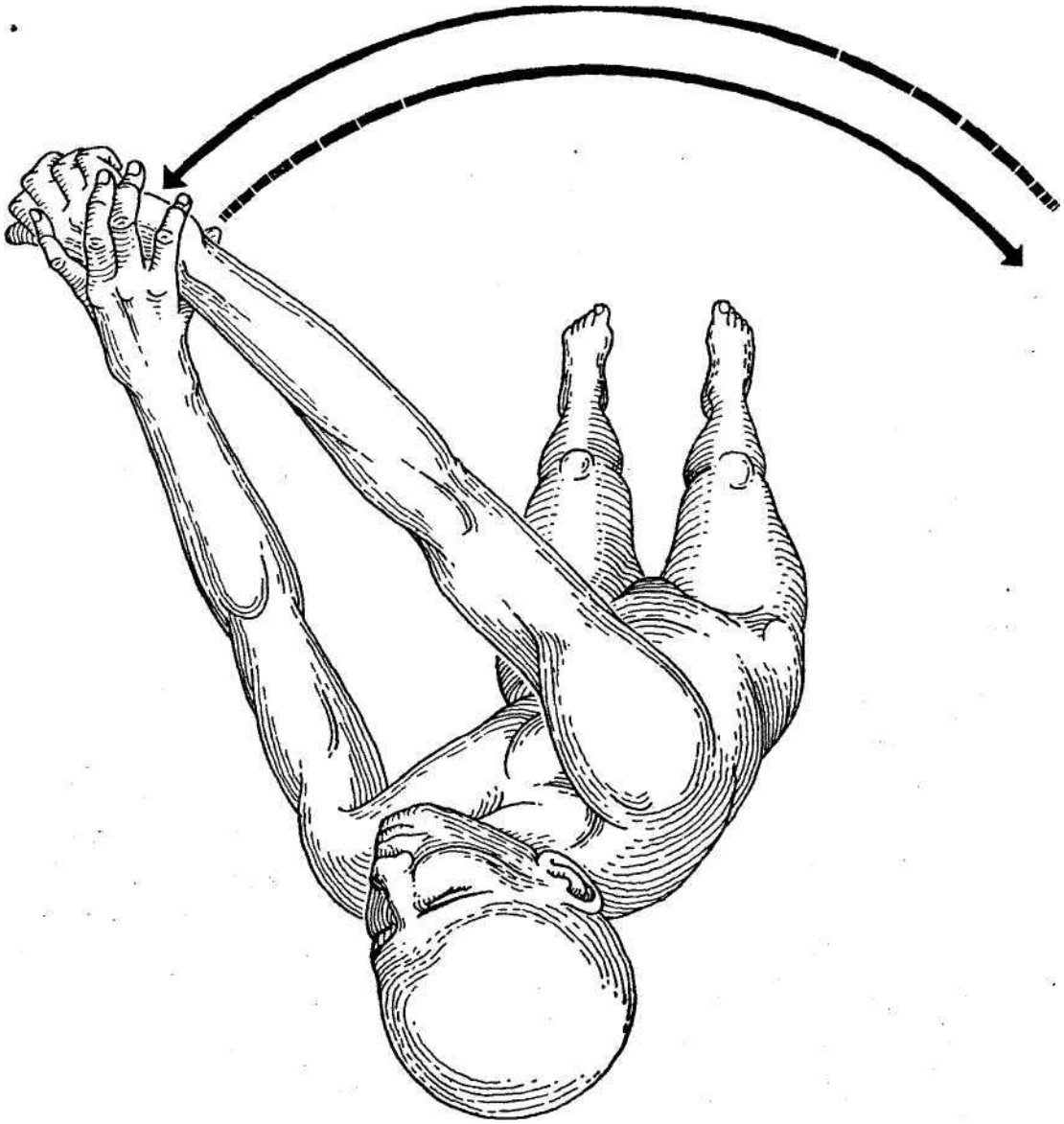
Une observation plus précise avait indiqué la correspondance de certains points du dos avec les organes. Ainsi, les Anciens se rendirent compte que la vessie assure la régulation des reins et, en suivant avec précision tous les points relais étagés dans le dos, ils révélaient la correspondance avec les organes. Les planches chinoises font apparaître, à partir de la zone supérieure des omoplates, successivement : vessie, poumons, cœur, estomac, etc.. Il est. bien entendu, difficile d'appliquer les mains dans le dos, et de le masser. C'est pourquoi nous décrirons un exercice permettant à chacun un massage facile, de l'arrière de la tête, des épaules, du dos et des fesses.

122



123





Placez une couverture sur le sol.

122«Asseyez-vous, jambes repliées, plante des pieds sur le sol.

Laissez-vous glisser sur les coudes, en arrondissant le dos. et déposez chaque vertèbre sur le sol.

Allongez les jambes, écartez les pieds selon ta largeur de votre bassin.

123«Elevez les bras à la verticale, et saisissez l'un de vos poignets.

Tirez les bras au maximum, de façon à dégager les épaules et à donner du relief à la partie centrale de votre dos.

124«En prenant appui sur les talons, commencez à animer le bassin,

et. dans un même mouvement, les épaules et la tête. de droite A gauche et de gauche *il* droite.

Répétez plusieurs fois, puis, faites varier la position de vos bras.

Rapprochez-les de la tête, puis, toujours en roulant sur le sol, amenez-les en un mouvement continu vers vos genoux.

Repartez en sens inverse, tout en roulant sur votre dos.

Conclusion

LA DETENTE FAVORISE la circulation de l'énergie.

Une pratique quotidienne de DO-IN, permet toujours à l'énergie bloquée de circuler à nouveau et engendre des symptômes, des signes, qui indiquent que le flot de l'énergie s'est mis en mouvement.

Par exemple, une meilleure irrigation sanguine des extrémités des membres inférieurs et supérieurs, une sensation de chaleur diffuse dans toutes les parties du corps, une coloration uniforme du visage. La relaxation est le complément naturel de DO-IN, car la remise en état des tissus ne peut être obtenue que lorsque les courants d'énergie circulent librement. Une relaxation complète dénoue les tissus musculaires et ouvre les passages subtils qu'emprunte l'énergie. Lorsque cette énergie se relâche dans les fonctions émotionnelles et sensorielles, on ressent un immense bien-être.

Après votre séance journalière de DO-IN, il vous suffit de vous étendre sur une couverture, dos au sol.

Prenez soin de placer votre corps bien droit dans son axe, (centre des énergies), en alignant le milieu du visage, le sternum et le pubis.

Equilibrez ensuite votre bassin en appliquant les fesses avec une égale pression sur le sol et en réduisant la cambrure lombaire. Assurez le relief de la cage thoracique en facilitant une respiration libre : dans le même mouvement, étirez la partie frontale des avant-bras, dégagez les épaules à l'extérieur, et rentrez les omoplates vers l'axe vertébral.

Enfin, équilibrez le poids de votre tête de chaque côté et ramenez légèrement le menton vers la gorge. Gardez une immobilité totale pendant 5 â 10 minutes. L'immobilité du corps entraînera normalement le calme des états émotionnel et montai. Avant de vous relever, commencez à expirer extrêmement lentement, le plus lentement possible.

Débutez chaque expiration en vous représentant un mouvement de descente à partir du centre du cerveau ou dans la direction de la poitrine. Après une dizaine de respirations profondes, dans lesquelles vous accorderez toute l'importance de la qualité de l'expiration, laissez se produire automatiquement l'entrée de l'air dans lès poumons.

Relevez-vous posément. Tout ce qui concerne la vie **ne paraît-il** pas plus simple, plus clair, plus harmonieux?

TABLE DES MATIERES

La Sagesse de la Chine Traditionnelle

Page	
VII 1	Liminaire
3	Ordre et harmonie de l'univers
9	Les philosophie prédominantes de la Chine
19	La nature vivante du symbole
29	
35	**TAI-CHI** réunit la matière et Iesprit Les
41	manifestations du Yin et du Yang
49	L'énergie
52	La théorie des cinq éléments
63	Les entraves de l'énergie
78	Les cultures physiques traditionnelles
83	L'énergie universelle et la voie de transformation
90	Anatomie chinoise
95	Origine et pratique de l'Acupuncture chinoise
	Chronologie des origines de la médecine chinoise
	Dojo école de la vie

DO-IN, l'art du massage

121	Origine du DO-IN
122	Nos mains sont des instruments
126	Etude pratique du DO-IN
128	Le visage
130	Les yeux
134	Le nez
136	Les joues
138	Les oreilles
143	La tête
144	La nuque
145	Les dents
148	La gorge
149	Les épaules
150	Les bras
152	Les mains
158	Le thorax
162	L'estomac
164	Les reins
166	Les cuisses
168	Les genoux
170	Les jambes
172	Les pieds
178	Massages particuliers contre les maux de tête
188	Le dos !
190	Conclusion
191	Bibliographie
194	Table des matières
195	Programmes (Quotidiens de durée variable

INDEX

DES MOTS-CLÉS UTILISÉS dans la Partie DO-IN L'ART DU MASSAGE

A

Abdomen (relaxation) 162
Accouchement (évacuation du placenta) 160
Acide urique voir "Urée"
Acné 134
Adénites 137
Aérocolie 170
Aérophagie 1 70, 172
Algies (dentaires voir "dent-taires")
Alimentation 147
Amnésie 187
Angine (de poitrine) 151
Appétit (défaut habituel d'-) 187
Aphonie 185, 187
Apoplexie 156
Appendice 177
Ardeur (-au travail, des enfants) 156
Arnold (creux d'-) 144
(point d'-) 183
Arthrite 149, 169, (du coup de pied) 172
(de la mâchoire) 146
(voir aussi au nom de la partie atteinte)
Arthrose 149, (du pied) 175
Assimilation (digestive) 127
Asthme 153,154
Astigmatisme *133*
Automobile (conduite) 186
Avant-bras (douleur & douleur)

B

Ballonnements 154, 163, (de l'abdomen) 159
Basedow (maladie de) 159 BériBéri 170
Bouffées de chaleur 155 Bourdonnements
(d'oreille voir oreille) Bras 150, (névralgie) 149,
(douleurs) 151
(crampes) 155, (spasmes musculaires) 155
Bronches (hypersécrétion des -) 153 Bronchite 160
Bruits voir "oreille"

C

Calculs (rénaux voir reins)
Callosités 172
Capillaires(peaussiers) 134
Cardiaque voir cœur
Carotide 148 Cellulite (des cuisses) 169
Cataracte 130
Céphalées 133,151,181
Cérébrale (action 143, voir cerveau, voir congestion
Cérébro-nerveux (Méridien) 128,143
Cervicales 157
Chaleur (coup de - voir "coup")
CH'I HAI 163
Circulation (-sanguine) 134,152, (-visage, yeux) 136
Circulatoire (troubles d u système -) 134
Cœur 134,177,
(ralentissement du rythme) 132,
(maladies) 157, (Action sur le-) 153
(fatigue musculaire du -) 160,161
(douleurs précordiales) 162
(troubles du-) 156.159
(palpitation voir douleur)
(syncope, évanouissement dûs au *) 153
(crise cardiaque) 153
Colon 177
Colonne vertébrale 131,**141,**177
Concentration (troubles dûs à un excès de -) **181**
Congestion (cérébrale) 184
Conjonctivite 133
Constipation 151, 163
Contractions 150
Convulsions 137, 173, 187. (enfants) 172
Convulsifs (états)
Coup (chaleur) 136. (soleil) 156, 160
Crampes 152. 162, (mollet) 171

D

Dents voir mastoïdites, gencives,
146 (algies) 146, (hygiène) 147, (douleurs) 154,
(périodontite) 146, (points particuliers pour
douleurs) 146, (os alvéolaire) 146, (dentition)
145 Dentistes (désagréments dûs à la fraise).
(soins douloureux) 146
Dépression (état de) 163, (mentale) 157
voir neurasthénie voir mélancolie
Diaphragme 162
Diarrhée 151,154, 156, (enfants) 156
(Digestifs (organes) 171
Dysenterie (enfants) 156
Dyspnée 1*34*
Dos 188,189 Douleurs (dentaires) 137,146,
172,187,
(bras, av.-bras, poignet, cœur) 151.
(main) 151,152, (mâchoire) 137,146,
(points douloureux) 144,
(de tête voir migraine) 187,
(poitrine) 155,
(articulations cage thoracique) 155
(lombaires) 155,164. 171,
(cervicales) 157, (abdominales) 163,
(organes sexuels) 163, (bas ventre) 175
Duodénum 148

E

Eau (excès d'-, diagnostic) 132
(excès d'-) 142,143
Elocution (difficultés d'-) 170
Enceinte 154 (avertissement aux femmes -) 173,185
Energie (- des mains) 129,
(accélération de 1'-) 146, (circulation
au niveau dents inférieures) 146,
(libération de l'-) 158, (excès dans la
partie supérieure du corps) 153,
(entrée-sortie des -) 154, (stimulation
(enfants) 156
Entorse 172
Epaule 149 (décongestion) **149**
(douleur d') 151
Epilepsie 184,187
Estomac 136,162, (relaxation) 162, (stimulation)
135,140, (crampes d'-) 170. voir ulcère,
digestif, aérophagie, douleurs
Evanouissement 151, (cœur voir cardiaque)
Excrétion (fonctions d'-) 164,165
Expression aux mots)

Fatigue 170, 172, (cérébrale) *133*, 184, 187
(générale) 151, (grande-) 155 (défatiguant
temporaire (intellectuel) 181
Fièvres 151.(- sans transpiration) 155,
(tropicales) 185, (abaissement de la -) 156
"Fenêtre du ciel;' 179
Foie 156,164, 177, (stimulation) 129,162, (état du -) 134
"Fond de la vallée" 154
Foulure 172
Frilosité 185, 187
Fromage (amateurs de-) 136
Front (zone du -, décongestion) 181

G

Ganglions 146
Gaz (intestinaux, voir intestin)
Gencives (irrigation des) 146
Génital (voir sexuel, règles, vaginal, testicules)
Genoux 169, (douleurs du -) 169, (arthrite)
171, (faiblesses, contractures, entorses, picotements,
craquements) 169 Gorge 177, (irritation) 155, (sensation
d'étreinte) 159 Gouverneur (vaisseau -) 135 Gros intestin,
voir intestin, (méridien du -) 152
(tonification) 154, (excès d'énergie dans le -) 154
Grossesse, voir à Enceinte 154 "Gueule du tigre" 154
Gynécologiques (troubles) 153,157

H

Hanche (douleurs musculaires et osseuses -)
165, (arthrite de la-) 171
Hémiplégie 170
Hémorroïies 177,184,187, (dilatation des -) 175
Herpès labial 154 Hoquet 155 Hormones 148
Hydarthrose 169
Hyperfonctionnement (- d'un organe) 172
Hyper/Hypo-tension, voir tension
Hypotonie 170 Hystérie (crise) 157

I

Indurations (pieds) 172
INN TCHE 157
Insolation 156
Insomnies 141,155,163, 172, (remède
souverain contre 1'-) 173
Intestin 165 (gros -) (stimulation) 135,
(troubles des -) 149, (gaz intestinaux) 163,
(grêle) 156.177, (méridien de 1'-) (gros -)
152

"Joie de vivre" 151
Joues 136. 134

K'AN 156/ K'EN 156
K'IEN 156/ KIKAI 163
K'OUEN 156

Lactation (troubles de la -) 159,161
(insuffisance de la -) 160 LAO KONG
155 Laryngite 160
LI 156 LIE TSUE 185 LIEN CHUEN
185 Liquides (excès de, voir eau) Lithiasiques
(avertissement aux -) 171 Lombaires (vitalisation de
la région -) 162
(douleurs, voir douleur)
Lumbago 171

M

Mâchoire (voir douleurs)
(arthrite) 146,
(- inférieure, difficultés de manœuvre) 146
"Maison du vent" 179 Mal (air, mer) 157,187
Mains 152 (contractions des -) 153, (algies) 155,
(énergie des) 129, (douleurs, voir douleurs)
Mastoïdite 137
Maxillaires (stimulation) 145, (luxation) 146
Membres (supérieurs et inférieurs) 141
Méridiens (sens du mot -) 133
(voir au nom du méridien recherché)
Migraine 133,154,170,184,185,187 ' (- avec
douleurs oculaires) 172
voir douleurs Mélancolie
159,161 Ménopause (troubles de la)
148 Mobilisation (cheville) 174 Mucus
(élimination des dépôts) 164

N

Nausées 157
Nervosité 159. 161,187
Névralgies 133,181, voir douleurs, (intercostales)
151,153, (brachiales) 153,157
Neurasthénie 151,185
Nez 134, (rougeur du -) 134, (toutes affections du)
134 (maladies du -) 170 (saignements de -
) 134,154,187
Nerfs (système nerveux) 141,148, (tension -) 172
NGAN MO 122
Nuque 144

O

Obésité (due à une rétention d'eau) 169
"Océan du souffle" 163 Oculaire, voir
"yeux" Oedème 134 (facial) 184

O

Voir "yeux"
Oreilles 138, 177, (bourdonnements) 137,184
(sourd-muet) 137
(troubles de l'-)137
(boucles d'-) 140
(pertubations de 1'- dues au bruit) 141
Os (formation chez les enfants) 175 Otite 187.
(- externe) 137 Ovaires 148

P

PAKOUA 152
"Palais des œuvres" 155
"Palais du travail" 155
Palpitations 151,153
Pancréas 156,148, (état du -) 134,
(stimulation) 162
Paralysie (faciale) 134,137,146,153
Parathyroïde 148
Paupières (tremblements) 133, (tombantes) 133
Paumes 155 Peau (prurit, voir id.)
assainissement) 148
(-sèche) 187 "Petite mer" 151 Pieds 172,
voir indurations, (plante des -) 174
(zones de la plante des -) 177
(douleurs) 175
Pinéalel48,177
Pituitairel48,177 Placenta
(voir accouchements) Pleurésie
153
Plexus solaire (décontration) 158 Poil
(dans la main) 155
Poignet (algie du -) 155, (douleur, voir douleur)
Poitrine (angine de -, voir angine) "Porte de
l'énergie" 157 "Porte de l'oreille" 185 POU
122 Poumons 134,136,156,177, (voir
respiration,
souffle, bronches, bronchite)
Protéines (excès) 172 Prurit (-facial) 134
Psychisme 159, (vie psychique) 184,187
Pyorrhée 146

R

Rate 156,162,164, (état de la -) 134 Règles
(irrégularité) 165 Reins 164,156,165,175,
(stimulation) 142 (fonctionnement) 142,
(calculs) 164 Respiration (rééducation)
153^gêne)
(troubles) 159
Rhinite 133,134,137
Rhumatismes 149.169,175,187
Rhume 187 ROKYU155
Rythme (cardiaque, voir cœur)
Saignement (voir nez)
Salive 145 (glandes salivaires)
Salutation (au soleil) 126
Sang (voir circulation, cœur, pression)
SAN LI (point) 122, 15J, 170
Sciatique 164, 171,
Seins (développement) 148, (douleurs) 159, 161
SEIZA126.
Sexuel 177, (organes) 165, (stimulation de
la fonction) 164, (douleurs, voir douleur)
(voir vaginal, testicules, règles)

SIE122
Sinus (- maxillaires) 133 Sinusite 134, (-
frontale 133, (- nasale) 134
SOKUSHINDO172
Sommeil 144,148, 151,184 voir insomnie
(troubles du-) 184,187

Sons (influence des -) 142
Souffle (activation d u -) 152
SOUEN156 / SOU WEN 122
Spasmes (- faciaux) 137
Strabisme (convergent) 133
Surdité, voir oreille
Surrénales 148,177
Syncope 175,136, (due au cœur voir cardiaque)

T

Tabac (désintoxication) 159,161 TCHEN 156 /
TCHI-MON 157 TCH'OAI 122 / T'CHAO 122
Température (corporelle) 142, (excessive) 155
Tensions 144, (- résiduelle de la nuque) 144
(due à la concentration) 181
(nerveuse) 187, (artérielle, régulation) 148
(hyper-artérielle) 163,170
(hypo-artérielle)170 Testicules 148,
(inflammation) 165 Tête 143, (maux de -)
133,151,155 (massages pour maux de -) 178,
(inflammation cervicale voir inflammation)
(cerveau voir cérébral, céphalées voir céphalées)
Thrombose (chronique) 166, (varices) 166 Thyroïde
148,177 Timidité 175 (voir trac) Tonification 158
Torticolis 144,184,185 TOUEI 156 Toux
155,160,161
trac ("point du trac") 151 (voir timidité)
trachée l48
transpiration (en cours) 155 tremblements
151,(- épileptiques) *17*3 triple réchauffeur
152,156, (action sur le) 164 tuberculose 159
.