

ACUPRESSION

Vive les bons points !

Chacun peut pratiquer ces gestes d'automassage pour soulager les maux du quotidien. Mode d'emploi avec Laurent Turlin*, praticien en médecine traditionnelle chinoise.

PAR SYLVIE BOISTARD

L'acupression est la version manuelle de l'acupuncture. Le principe ? Stimuler des points énergétiques situés sur le trajet des méridiens pour fluidifier le flux de l'énergie vitale, le *qi*. Mais là, on exerce avec les doigts, un bâtonnet de massage en bois ou même un crayon, une pression plus ou moins longue, plus ou moins profonde. « On ne masse pas directement la zone douloureuse mais des points à distance afin de rééquilibrer les canaux énergétiques pour faire circuler le sang et l'énergie, indique Laurent Turlin. Même si elle est moins efficace qu'une séance avec aiguilles, l'acupression permet d'agir rapidement contre les maux de cœur, les douleurs ou encore le stress. »

POUR STOPPER LES NAUSÉES

Quel point ? Le point PC 6 (*nei guan* ou porte interne), que l'on trouve sur la face interne du poignet, à 2 cm en partant du pli du poignet, entre les deux tendons.

Comment le stimuler ? Dès que l'on se sent nauséux, on exerce avec le pouce une forte pression pendant trois minutes. « Ne craignez pas d'appuyer fort jusqu'à ressentir une légère sensation d'électricité », conseille Laurent Turlin.

Quels effets ? Ce point réactionnel libère le diaphragme et harmonise l'estomac. Il est particulièrement indiqué contre les nausées de la femme enceinte ou celles liées à une mauvaise digestion et au mal des transports. « L'effet est quasi immédiat. Un adulte peut aussi facilement le réaliser sur un enfant qui a mal au cœur en voiture », ajoute l'acupuncteur. Grâce à son action sur le diaphragme, sa stimulation est aussi une super astuce pour arrêter net le hoquet !



POUR RÉDUIRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Quels points ? Le fameux DM 26 (*ren zhong* ou milieu de l'homme), placé juste sous le nez, au milieu du sillon, au bord de la lèvre supérieure. On peut l'associer au PC 6 (*nei guan* ou porte interne), sur la face interne du poignet, pour une action renforcée. Lorsque le stress et l'anxiété empêchent de dormir, on opte au moment du coucher pour le DM 20, appelé aussi réunion des cent vaisseaux, situé sur le sommet du crâne.

Pour localiser ce point, mettez les pouces de chaque main au-dessus des oreilles et ramenez les majeurs sur la ligne médiane du crâne : le point sensible à la pression est situé dans une légère dépression. Sans oublier le C 7 (*shen men* ou porte de l'esprit), placé au niveau du pli du poignet, sur le bord externe, là où l'on sent un petit creux.

Comment les stimuler ? On appuie deux minutes sur le point DM 26 avec le pouce en dirigeant le mouvement vers le haut. « Ce point, très sensible, peut provoquer quelques larmes », explique Laurent Turlin. Masser le point DM 20 pendant deux minutes, juste au moment du coucher.

Quels effets ? Après un choc émotionnel, le point DM 26 calme l'esprit (le *shen*). DM 20, lui, aide à récupérer une tranquillité d'esprit avant l'endormissement. « Le solliciter abaisse le yang, associé à l'éveil et l'activité, à l'opposé du yin, signe de repos », précise le spécialiste. Le C 7 correspond à l'énergie du cœur, le point central des émotions. L'associer à PC 6 et DM 20 offre une action globale pour retrouver rapidement la sérénité.





UN MOMENT À SOI

Avant de vous lancer, calmez le *shen* (esprit) : inspirez longuement et profondément en gonflant le ventre, puis soufflez en le rentrant. « Cette étape préalable permet d'harmoniser l'énergie, de réguler le cœur, centrale de nos émotions, et d'apaiser le système nerveux », note Laurent Turlin. Prenez le temps de masser en restant attentif aux endroits sensibles. Pour plus de précision, vous pouvez vous aider d'un « doigt guide » : si vous utilisez votre index, le pouce peut le supporter par en dessous ; si c'est avec le pouce que vous massez, placez l'index derrière l'articulation, la pression sera plus forte.

POUR CHASSER UN MAL DE TÊTE

Quel point ? Il faut viser le point GI 4 (*he gu*), qui correspond au quatrième point du méridien principal de l'intestin grêle. On le trouve sur le bord externe de l'index, au milieu de la première phalange.

Comment le stimuler ? Masser durant trois minutes toute la zone de la première phalange de l'index sur le bord externe. « Attention, ce point ne doit pas être stimulé chez la femme enceinte, car il est abortif. »

Quels effets ? GI 4 est un point antidouleur extrêmement important pour l'ensemble du corps. Il relâche notamment toutes les tensions au niveau du visage.



POUR SOULAGER LE MAL DE DOS

Quels points ? Le *ling gu* ou os miraculeux (photo) se situe sur le dos de la main, dans le creux entre le pouce et l'index. Alors que le point *da bai* (grand blanc) se loge au niveau de la première phalange de l'index, sur le bord externe, juste avant l'articulation.

Comment les stimuler ? « Il faut masser profondément – n'ayez pas peur d'avoir un peu mal – ces deux points l'un après l'autre, pendant deux minutes chacun, tout en marchant afin de remobiliser l'énergie du corps », conseille le praticien. Massez la main qui se trouve du côté opposé de la douleur. A renouveler tout au long de la journée jusqu'à disparition des symptômes.

Quels effets ? Cette combinaison gagnante augmente le flux sanguin, ce qui agit rapidement sur la douleur causée par une lombalgie ou une sciatique.

POUR ABAISSER LA FIÈVRE

Quel point ? Le GI 11 (*qu chi*, également appelé mare de la courbe de l'étang). Pour l'atteindre, pliez le coude. Le point se trouve au bout de cette pliure, vers la partie externe du bras, avant de sentir l'épicondyle latéral de l'humérus.

Comment le stimuler ? Prenez le coude dans la main du bras opposé et utilisez le pouce pour appuyer sur le point d'acupression. Massez fermement dans le sens des aiguilles d'une montre. N'hésitez pas à recommencer sur l'autre coude.

Quels effets ? Ce point aide à éliminer la chaleur dans le corps, à drainer et à rafraîchir le sang. On l'utilise aussi pour soulager une crise d'eczéma ou d'urticaire.

* Auteur de Ma bible des points qui guérissent, Leduc.