

LES BASIQUES SANTÉ

Laurent Turlin
Alix Lefief-Delcourt

Les auto- massages chinois



L E D U C . S
P R A T I Q U E

Les auto-massages chinois

Débutant en digitopuncture chinoise ?
Ce livre est pour vous.

- **Les bases de la médecine traditionnelle chinoise :** le système des méridiens et des points d'énergie, la digitopuncture et les techniques complémentaires.
- **Les 15 points clés** d'acupuncture et leur zone d'action.
- Allergie, cystite, maux de ventre, nausées, sciatique... **le b.a.-ba en images, étape par étape, pour se soigner.**

LES AUTOMASSAGES CHINOIS ENFIN À LA PORTÉE DE TOUS

Passionné par les arts orientaux, **Laurent Turlin** a étudié la médecine traditionnelle chinoise pendant sept ans en Europe et deux ans en Chine. Titulaire du diplôme d'acupuncteur traditionnel et doctorant de l'Académie de médecine naturelle du Québec, il enseigne et exerce en cabinet à Paris.

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de nombreux best-sellers dans les domaines de la santé et du bien-être.

14,90 euros Prix TTC France

Design de couverture : Caroline Gioux
Illustration : © Nicolas Trève

RAYON : SANTÉ

LE D U C . S
P R A T I Q U E

ISBN : 979-10-285-1769-4



9 791028 517694

DES MÊMES AUTEURS AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Soulagez vous-même vos douleurs avec l'auriculothérapie, 2019

Ma bible des points qui guérissent, 2018

Je m'initie aux points qui guérissent : Guide visuel, 2018

Automassages chinois, les 12 points essentiels : Guide visuel, 2017

Le grand livre des automassages chinois pour se soigner, 2016

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Correction : Nathalie Reyss
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Nicolas Trève

© 2020 Leduc.s Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1769-4

LES
BASIQUES SANTÉ

Laurent Turlin
Alix Lefief-Delcourt

Les auto- massages chinois

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....7	3 LES 15 POINTS CLÉS.....37
1 QUELQUES NOTIONS DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE9	Le point Rt 6.....44
Qi, Yin et Yang10	Le point E 3646
Les principales causes des maladies selon la médecine traditionnelle chinoise13	Le point V 4048
Le système des méridiens et des points d'énergie.....15	Le point VB 30.....50
Le réseau des vaisseaux17	Le point RM 6.....52
Les points Master Tung18	Le point GI 4.....54
Comment localiser précisément les points ?.....19	Le point PC 6.....56
2 LA DIGITOPUNCTURE EN PRATIQUE.....21	Le point P 7.....58
Les principaux bienfaits de la digitopuncture.....22	Le point SJ 660
Les précautions à prendre24	Le point GI 2062
Les outils.....27	Le point DM 2664
Les bons réflexes en +29	Le point DM 2066
Les techniques complémentaires31	Le point LG.....68
	Le point DB.....70
	Le point ZB72
	4 LES AUTOMASSAGES.....75
	Addiction (alcool, tabac, sucre.....).....77
	Allergie saisonnière79
	Aménorrhée (absence de règles).....81
	Angoisse, sensation d'oppression thoracique.....83
	Appétit (manque d').....84
	Arthrose.....85

Asthme.....	87	Lumbago	131
Asthme (enfant)	88	Main (douleur dans la).....	133
Ballonnements, gaz.....	89	Mal au ventre.....	135
Bas du corps (douleur dans le) 91		Mal de dents.....	137
Bourdonnements d'oreille (acouphènes).....	93	Mal de gorge	138
Céphalée, mal à la tête.....	94	Mal des transports (cinétose).....	140
Coccyx (douleur au niveau du)	96	Mémoire (troubles de la)	141
Colère	97	Nœud dans la gorge (sensation de)	144
Constipation	98	Nausées, vomissements	145
Cystite, prostatite	99	Palpitations.....	146
Côtes (douleur dans les).....	100	Perte de connaissance (réanimation).....	147
Diarrhée	102	Peurs, phobies	149
Dos (douleur généralisée dans le).....	104	Poignet (douleur dans le).....	151
Dos (douleur dans le bas du)	106	Poitrine (douleur de la)	153
Douleurs généralisées	108	Règles douloureuses.....	154
Dyspnée (essoufflement)	110	Renforcement général de l'organisme	156
Épaule (douleur à l').....	112	Rhinite aiguë	157
Épilepsie	113	Rhume/grippe.....	159
Érection (troubles de l').....	114	Sciatique	161
Estomac (douleur à l')	116	Seins (douleur dans les).....	163
Fatigue	117	Sinusite.....	164
Fièvre.....	119	Stress, anxiété.....	165
Genou (douleur dans le)	120	Torticolis	167
Hémorroïdes.....	122	Troubles du sommeil	169
Hoquet	123	Troubles urinaires.....	171
Hypertension artérielle.....	124	Urticaire chronique.....	172
Immunité, prévention	125	Vertiges.....	173
Incontinence, énurésie.....	127		
Jambe (douleur dans la).....	129	INDEX.....	177

*Pour mon cher ami Norbert G.,
forces et amour.*

INTRODUCTION

La médecine traditionnelle chinoise (MTC), forte d'une expérience clinique de plus de 3 500 ans, a mis en place un système sophistiqué avec plusieurs outils de diagnostic, comme la palpation des méridiens, l'observation du teint, de la langue, la prise des pouls radiaux qui reflètent l'état des organes internes, *in fine* du Qi et du sang, afin de personnaliser l'action thérapeutique. Dans l'arsenal des traitements de la MTC, il y a les herbes médicinales, la moxibustion, les ventouses, l'acupuncture, la diététique de terrain, les massages Tuina, et la digitopuncture (que l'on appelle dans ce livre les automassages).

La digitopuncture s'appuie sur la stimulation manuelle des points d'énergie ou points d'acupuncture. C'est, en quelque sorte, la version manuelle de l'acupuncture traditionnelle chinoise.

Vous ne le saviez peut-être pas, mais la digitopuncture chinoise fait déjà partie de votre quotidien. Quand vous souffrez de maux de tête, vous vous massez les tempes pour chasser la douleur. Le matin, lorsque vous vous levez, vous appuyez sur le coin interne de vos yeux afin d'éclaircir votre regard... et vos idées. Avant de vous mettre au travail ou à table, vous vous frottez les mains pour stimuler votre énergie et votre appétit.

Ces gestes quotidiens, en apparence anodins, permettent de stimuler toutes les grandes fonctions de l'organisme. C'est le principe de base de la digitopuncture, une méthode intuitive et facile qui offre, dans certains cas, des résultats visibles et immédiats sur les douleurs, le hoquet, le rhume ou encore le mal des transports. C'est aussi une réponse efficace à de nombreux maux de notre société moderne. Stress, anxiété, dépression, insomnies, contractures et douleurs musculaires sont autant de déséquilibres qui nous rappellent combien il est important de prendre soin de sa santé. Les automassages chinois sont une solution pour le faire simplement et efficacement.

À noter !

Pour les professions médicales, sachez que vous pouvez remplacer les automassages par la pose d'aiguilles d'acupuncture sur les mêmes points. Les effets thérapeutiques sont plus puissants.



**QUELQUES
NOTIONS DE
MÉDECINE
TRADITIONNELLE
CHINOISE**

QI, YIN ET YANG

Le but de la médecine traditionnelle chinoise est **l'optimisation du « Qi » ou énergie vitale**. Dans la tradition chinoise, le Qi est source de toutes choses : « L'énergie est le fondement de l'homme. » C'est le dynamisme originel qui dirige toutes les manifestations de l'univers. C'est la force primordiale qui anime toute création. Tous les phénomènes sont produits par les mouvements et les transformations du Qi. La vie est une succession constante de transformations du Qi. Tout provient de l'énergie vitale, que ce soit sur le plan physique, mental, émotionnel, intellectuel, sexuel ou spirituel... Le corps peut survivre pendant un certain temps sans nourriture, sans boisson et même sans respiration. Mais sans Qi, ne serait-ce qu'une seconde, c'est la mort instantanée. Car le Qi, c'est la vie !

La pensée occidentale enseigne que tout est matière, que le corps humain est mécanique avec ses réactions chimiques, son ADN, ses gènes et ses hormones. La médecine traditionnelle chinoise, quant à elle, considère que tout est énergie (Qi), que les pensées et croyances sont du Qi et que nous sommes du Qi. C'est un système dynamique interconnecté, ce qu'aujourd'hui la nouvelle médecine nomme « quantique ».

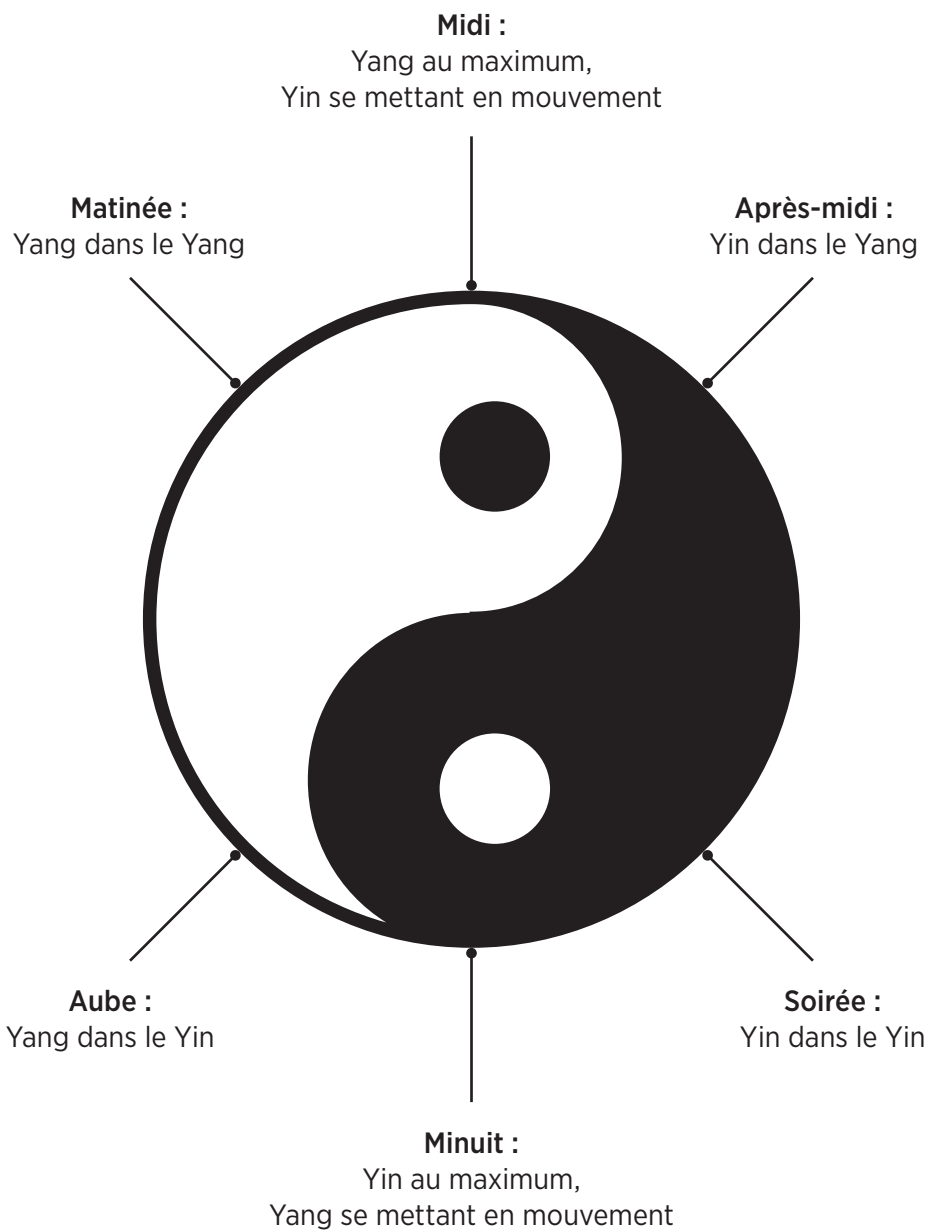
Pour optimiser le Qi, il faut **rétablir l'équilibre entre le Yin et le Yang**. Dans le cinquième chapitre du *Ling Shu*, il est enseigné que le traitement (acupuncture ou automassage) consiste à corriger l'état de déséquilibre entre le Yin et le Yang causé par les maladies, de manière à rétablir l'état d'équilibre normal entre le Yin et le Yang.

Dans la pensée taoïste, le Yin et le Yang sont deux termes à la fois opposés et complémentaires qui se produisent mutuellement et alternativement. Ils sont le résumé des deux aspects opposés de phénomènes liés les uns aux autres : le blanc est Yang, le noir Yin ; l'homme est Yang, la femme Yin... Yin devenant Yang et Yang devenant Yin à l'infini, chaque chose par rapport à une autre rentre dans ce concept universel.

Tableau des correspondances Yin et Yang

Yang	Yin
Blanc	Noir
Homme	Femme
Soleil	Lune
Jour	Nuit
Haut	Bas
Extérieur	Intérieur
Ascendant	Descendant
Mobile	Immobile
Excité	Inhibé
Léger	Lourd
Expansion	Rétraction

Le symbole représentatif du Yin et du Yang est très connu. Il est composé de deux couleurs complémentaires : le noir et le blanc. Dans chaque espace, un point de couleur opposée rappelle que ces deux concepts sont liés, se succèdent et que l'un existe grâce à l'autre. Tout n'est pas complètement Yin ni complètement Yang. Chacun des deux porte en lui le germe de l'autre ; l'excès ou la déficience de l'un des deux entraîne des conséquences sur l'autre et un déséquilibre de l'ensemble. C'est une relation d'interdépendance, l'un ne se concevant pas sans l'autre, l'un engendrant l'autre. C'est le cas, par exemple, lorsque le jour fait place à la nuit.



LES PRINCIPALES CAUSES DES MALADIES SELON LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Selon la médecine traditionnelle chinoise, **la maladie résulte d'un déséquilibre qui touche un ou plusieurs organes ou entrailles, et d'un déséquilibre des voies de liaison et de communication énergétique (les méridiens).**

Il peut s'agir d'un vide d'énergie, d'un excès d'énergie ou d'une stagnation d'énergie. Ces déséquilibres peuvent être liés à différentes causes. Elles peuvent être d'ordre climatique (ce sont les causes externes : le vent, le froid, l'humidité, la chaleur, la sécheresse) ou d'ordre émotionnel (ce sont les causes internes : la colère, le chagrin, la tristesse, la frayeur, la joie, le souci et la peur). À ces facteurs s'en ajoutent d'autres comme le surmenage, une alimentation déséquilibrée, une blessure...

Parmi les différentes causes externes, la médecine traditionnelle chinoise considère **le vent comme l'une des principales causes des maladies**. Il est associé au Foie, à l'est, au printemps, à l'élément Bois. Il a de multiples facettes et correspond à tous les Qi pervers à l'origine des maladies en s'alliant à n'importe quel déséquilibre Yin ou Yang. Il peut cohabiter avec le Froid, l'Humidité, la Chaleur ou la Sécheresse. Étant très mobile, le Vent s'unit avec d'autres pervers pour attaquer le corps (syndromes de Vent-Froid, Vent-Froid-Humidité, Vent-Chaleur, Vent-Sécheresse externes). Le Vent est Yang. Il attaque la partie supérieure du corps : tête, visage, nuque et peau. Il peut être à l'origine de nombreux symptômes : rhume, mal de tête, douleurs migratoires telles que les rhumatismes, tremblements, convulsions, spasmes, vertiges et instabilité. Le Vent change. Comme sa nature initiale dans la nature, il prend des directions différentes et brusques par fluctuations rapides et inattendues.

Il peut, par exemple, entraîner des démangeaisons cutanées sans localisation fixe. Le Vent interne est associé au déséquilibre du Foie : provoquant des tremblements, déséquilibres, vertiges, contractures, spasmes et convulsions.

Tout comme l'acupuncture, la digitopuncture vise à rétablir la libre circulation du sang, des liquides organiques et du Qi entre le Yin et le Yang, ainsi que le bon fonctionnement du métabolisme général du corps. Pour cela, elle agit sur des zones où se trouvent les canaux énergétiques, que l'on connaît en Occident sous le nom de méridiens.

LE SYSTÈME DES MÉRIDIENS ET DES POINTS D'ÉNERGIE

Au sein de la science de l'acupuncture et de la moxibustion, il existe plusieurs types de points d'acupuncture spécifiques. Ils sont tous très importants et possèdent un effet curatif particulier.

Les points sont situés sur des méridiens, un réseau de relations entremêlées connectant les organes internes entre eux, et reliées à la surface du corps et à l'environnement pris au sens large du terme. Il en existe 12 principaux. Les méridiens forment un cycle continu dans le corps. La structure de l'homme est intimement liée à eux, ils sont reliés l'un à l'autre. Le Qi et le sang y circulent constamment. Ils permettent aussi la régulation du Yin, du Yang et des Organes et Entrailles. Ils sont la structure générale établissant des liaisons et une communication complexe entre toutes les parties de l'ensemble. Au travers de ce prisme, l'être humain, dans la vision traditionnelle chinoise, est perçu comme inséparable de son environnement. La pratique des automassages permet d'harmoniser ce réseau énergétique au quotidien, afin d'assurer un équilibre global et d'entretenir le principe de la vie.

Les méridiens correspondant aux cinq Organes

- ➔ Méridien principal du Foie (F)
- ➔ Méridien principal du Poumon (P)
- ➔ Méridien principal du Cœur (C)
- ➔ Méridien principal de la Rate/Pancréas (Rt)
- ➔ Méridien principal des Reins (R)

Les méridiens correspondant aux cinq Entrailles

- ➔ Méridien principal de l'Estomac (E)
- ➔ Méridien principal de l'Intestin grêle (IG)
- ➔ Méridien principal de la Vésicule biliaire (VB)
- ➔ Méridien principal du Gros Intestin (GI)
- ➔ Méridien principal de la Vessie (V)

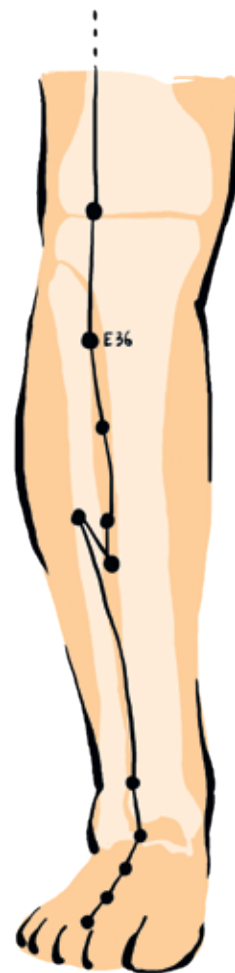
Les méridiens correspondant aux deux fonctions spéciales

- ➔ Méridien principal du Péricarde (PC) ou de l'Enveloppe du Cœur (EC)
- ➔ Méridien principal du San Jiao (SJ) ou du Trois Foyers (TF). Il correspond au système lymphatique et de thermorégulation.

Sur chacun de ces méridiens sont répartis un certain nombre de points d'énergie : ils sont, au total, au nombre de 361. Par exemple, le méridien principal de l'Estomac compte 45 points (sa partie inférieure est représentée ci-contre).

En Chine, chaque point porte un nom le personnifiant. Ce nom est donné en fonction de son emplacement ou de sa fonction thérapeutique. Ainsi, le point du méridien de l'Estomac n° 36 s'appelle, en chinois, *Zu San Li*, qui signifie « trois miles du pied » (*zu* = pied, *san* = trois, *li* = mesure de la distance, égale à environ un tiers d'un *mile* anglais). Il figure parmi les points les plus utilisés pour préserver et renforcer la vitalité générale, car dans les temps anciens, le moyen de transport principal était à pied, la stimulation de ce point par automassage ou moxibustion soulageait la fatigue, ce qui permettait de continuer le voyage pendant trois autres *li*.

En Occident, pour faciliter le repérage et la mémorisation des points, on utilise un système de lettres et de chiffres. Ainsi, le 36^e point du méridien principal de l'Estomac est nommé E 36.



LE RÉSEAU DES VAISSEAUX

À ce réseau de méridiens principaux s'ajoute celui des huit merveilleux vaisseaux, aussi appelé méridiens extraordinaires ou méridiens curieux. Contrairement aux méridiens, ils ne sont pas reliés à des organes/entrailles, ils ne dépendent pas des trajets principaux des méridiens réguliers et ne possèdent pas de points d'acupuncture propres. Ils intègrent le réseau général des méridiens réguliers comme le ferait un lac. Ils ont un rôle de réservoir car ils contrôlent le Qi et le sang qui débordent des méridiens principaux, en agissant comme un système de secours lorsque le système principal est déficient.

Les 8 merveilleux vaisseaux

- ➔ Le vaisseau conception Ren Mai (RM) ou Vaisseau extraordinaire des Yin
- ➔ Le vaisseau gouverneur Du Mai (DM) ou Vaisseau extraordinaire des Yang
- ➔ Le vaisseau pénétrant Chong Mai
- ➔ Le vaisseau ceinture Dai Mai
- ➔ Le vaisseau Yang de la mobilité Yang Qiao Mai
- ➔ Le vaisseau Yin de la mobilité Yin Qiao Mai
- ➔ Le vaisseau de liaison du Yang Yang Wei Mai
- ➔ Le vaisseau de liaison du Yin Yin Wei Mai

LES POINTS MASTER TUNG

En plus des points d'acupuncture placés sur les méridiens, il existe des points spécifiques appelés points Master Tung. Maître Tung Ching-Chang, dit Maître Tung ou Master Tung (1916-1975), est aujourd'hui reconnu comme l'un des plus grands acupuncteurs du xx^e siècle. Installé à Taïwan, il était réputé pour les résultats miraculeux et spontanés qu'il obtenait avec peu d'aiguilles. Ses points et sa technique spécifiques d'acupuncture étaient uniques et son savoir était issu de sa famille sur plus de onze générations. De 1953 à 1975, il traita plus de 40 000 personnes, dont un tiers bénévolement. La plupart d'entre elles ont ressenti un soulagement immédiat lors du traitement.

Son acupuncture est fondée sur l'existence de 12 zones (doigts, mains, avant-bras, bras). Les points utilisés concentrent les connexions entre les méridiens ainsi que les projections de l'imagerie corporelle et la mise en miroir. En d'autres termes, on traite une zone du corps en utilisant une projection de la zone sur une autre zone du corps. Toutes les parties anatomiques du corps peuvent devenir des images de traitement, car tout est relié*.

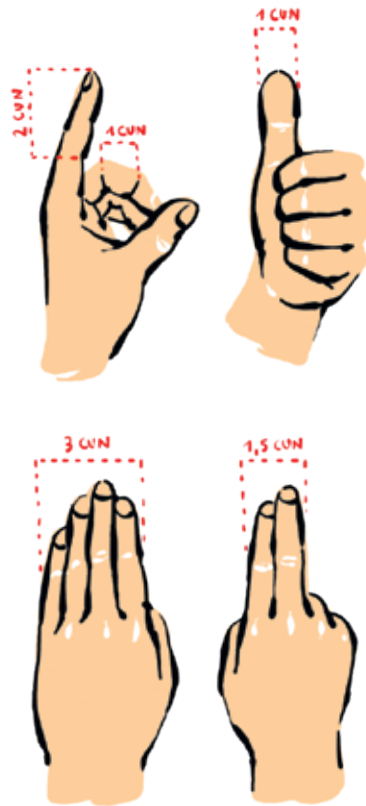
En outre, c'est une technique utile pour s'autotrainer en public. Pas besoin de se déshabiller. Elle permet également d'agir sur une ou plusieurs zones à distance lorsque la partie douloureuse est inaccessible, notamment à cause d'un plâtre, de douleurs fantômes (amputation) ou par pudeur.

Dans cet ouvrage, nous avons retenu trois points Master Tung : Ling Gu, Da Bai et Zhong Bai (voir p. 68 à 73). L'association des deux premiers points a une action harmonisante sur tout le corps. La localisation de ces points correspond au bas de l'abdomen (zones gastro-intestinales et urogénitales). Lorsque l'image est inversée, l'emplacement des points correspond à la tête et au visage. La main correspond au pied, ce qui explique les effets de l'association de ces points sur les douleurs au pied.

* À lire pour en savoir plus : *Ma bible des points qui guérissent*, des mêmes auteurs, éditions Leduc.s.

COMMENT LOCALISER PRÉCISÉMENT LES POINTS ?

Pour localiser de manière précise les points à masser, on utilise un système de mesure bien particulier en « *cun* ». 1 *cun* représente la longueur de la deuxième phalange du majeur. L'avantage est qu'il est personnalisé, puisque fondé sur l'anatomie de chacun. Cette unité de mesure peut aussi être déterminée en utilisant la largeur d'un ou de plusieurs doigts.



2

**LA
DIGITOPUNCTURE
EN PRATIQUE**

LES PRINCIPAUX BIENFAITS DE LA DIGITOPUNCTURE

Les bienfaits de la digitopuncture sont très nombreux. Cette technique agit sur l'équilibre global, en préventif, en curatif et pour l'entretien général. Dans le détail, elle permet en effet :

- ➔ **d'éliminer les blocages physiques et émotionnels** à l'origine des douleurs ou des maladies. Concrètement, elle agit sur la digestion, l'élimination, la respiration, la tonicité physique et sexuelle ;
- ➔ **de renforcer la santé** en stimulant les défenses immunitaires ;
- ➔ **d'augmenter la longévité**. Certains points (comme le point PC 6 pour la protection du Cœur) sont particulièrement indiqués ;
- ➔ **de retrouver la paix et la sérénité**, en luttant contre le stress ;
- ➔ **de retrouver son équilibre général**.

L'avantage de la digitopuncture est que la plupart des points proposés peuvent être stimulés à peu près n'importe quand et n'importe où : au bureau, pendant une réunion (par exemple, sur le poignet pour soulager des tensions dans la nuque), dans le train, dans la voiture (pendant les embouteillages), pendant ou après un vol en avion...

Quelle différence entre digitopuncture et acupuncture ?

La digitopuncture stimule et mobilise le Qi, le sang, les liquides organiques, à un moment donné. Une aiguille d'acupuncture sur un point ou une zone réactive (point Ashi ou point douloureux) rééquilibre automatiquement la zone atteinte par un principe quantique immédiat, qui est l'action-réaction d'un effet de miroir et d'équilibre de vases communicants dans le réseau général des méridiens. Je dis toujours que c'est aussi logique que des mathématiques : il y a des règles. Si elles sont bien appliquées, cela fonctionne, rien de magique ! Pour la digitopuncture, c'est comme si, pour allumer votre lustre au plafond, vous deviez monter sur une échelle et garder le doigt appuyé sur un bouton pour avoir de la lumière. Avec l'acupuncture, l'interrupteur est à portée de main : il allume immédiatement la lumière, et vous n'avez pas besoin de garder le doigt dessus. La digitopuncture est bénéfique si on la pratique très fréquemment. La régularité et la répétition sont les clés du succès.

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La digitopuncture convient à tous, aussi bien aux enfants qu'aux adultes, aux jeunes qu'aux personnes âgées, aux personnes hyperactives qui ont besoin de retrouver le calme qu'aux personnes fatiguées qui veulent faire le plein d'énergie. Il est cependant nécessaire de prendre des précautions avec certaines personnes.

Avec les bébés et les enfants

Leur corps énergétique étant différent (car ils sont en pleine croissance), la pratique de la digitopuncture se concentre surtout sur les mains et le visage.

Pendant la grossesse

La digitopuncture peut se révéler très utile pour lutter contre certains petits maux spécifiques (comme les nausées par exemple). Mais attention, certains points sont strictement interdits pendant cette période. Parmi les 15 points retenus dans cet ouvrage, certains sont à proscrire chez les femmes enceintes pendant toute la durée de la grossesse. C'est le cas des points GI 4, Rt 6, LG et DB. Le point RM 6, quant à lui, est interdit à partir du troisième mois. Par ailleurs, ne stimulez jamais les points situés dans le bas de l'abdomen ainsi que dans la région sacro-lombaire (bas du dos). Le toucher et les pressions doivent se faire plus doux sur les zones lymphatiques : gorge, aine, oreilles, poitrine externe (près des aisselles). Restez toujours à l'écoute de votre corps.

Les personnes malades et/ou qui suivent un traitement médical

Elles sont incitées à consulter leur médecin avant de pratiquer ces automassages. Si vous souffrez de certaines maladies (cancer intestinal, tuberculose, maladie cardiaque, leucémie, épilepsie, troubles neurologiques et nerveux sérieux), évitez de pratiquer la digitopuncture sur la zone abdominale. C'est le cas également si vous portez un stimulateur cardiaque (*pacemaker*).

Quelques contre-indications à la pratique de la digitopuncture

- Si vous souffrez d'une **brûlure grave**, n'appuyez pas directement sur la zone touchée jusqu'à guérison complète.
- Ne pratiquez jamais la digitopuncture **sur une cicatrice** récemment formée ou sur une tumeur.
- **Après une blessure ou une opération chirurgicale**, n'appliquez pas de pression directe sur la zone affectée pendant un mois. Passé ce délai, appliquez graduellement une pression du doigt pour permettre aux couches de tissu de répondre de manière curative. Si une zone est très réactive lorsque vous appliquez une pression, utilisez une pression plus douce.
- Ne pratiquez pas l'acupression sur vous-même ou sur les autres **si vous êtes sous l'emprise d'une grosse colère, de l'alcool ou de la drogue.**

À noter !

Dans certains cas, la digitopuncture peut se révéler très douloureuse, provoquer des nausées ou des maux de tête. Dans ce cas, il est très important de toujours rester à l'écoute de son corps afin de moduler et d'adapter l'automassage.