

ÉCOLE SHEN-TI



LA PRATIQUE DE LA  
DIGIPUNCTURE

---

[WWW.SHEN-TI.COM](http://WWW.SHEN-TI.COM)

11, rue du Pic du Mégal - 31240 L'Union (Proximité de Toulouse)

# LA PRATIQUE DE LA DIGIPUNCTURE

---

## Table des matières

IV LA PRATIQUE DE LA DIGIPRESSION .....	2
1. LA PRATIQUE DE LA DIGIPRESSION.....	2
1.1. Préparation avant la pratique de la digipression.....	2
1.2. Notion d’harmonisation, de tonification et de dispersion .....	3
1.3. Extension de la notion de dispersion (Xie) et de tonification (Bu) .....	4
1.4. Durée et fréquence de la stimulation de points d’acupressures .....	5
2. CHOIX DES POINTS D’ACUPRESSURE .....	5
3. LES PRINCIPAUX POINTS D’ACUPRESSURE .....	5
3.1 Méthode de localisation des points .....	5
3.2. Les principaux points de digipression.....	7
3.3. Choix des points en fonction des saisons .....	7
3.4. Adaptation en fonction troubles .....	8
3.4.1 Générales.....	8
3.4.2 Dermatologie .....	8
3.4.3 Gastrologie.....	8
3.4.4 Gynécologie – Obstétrique – Sexualité .....	9
3.4.5 Orthopédie – Rhumatologie – Traumatologie.....	9
3.4.6 Pneumologie.....	9
3.4.7 Cardiologie.....	9
3.4.8 Psychisme .....	9
Questions et exercices sur le chapitre « Pratique de la digipression » .....	11

# LA PRATIQUE DE LA DIGIPUNCTURE

## IV LA PRATIQUE DE LA DIGIPRESSION

La digipression, digipuncture ou acupuncture sans aiguille correspond à la stimulation de points d'acupuncture avec les doigts ou d'autres instruments comme des stylets, des balles. En France, l'utilisation d'aiguilles pour stimuler un point d'acupuncture est réservé aux médecins spécialisés en acupuncture. Ils sont les seuls avec les sages-femmes, les infirmières à pouvoir passer la barrière cutanée avec une aiguille. En revanche, la digipression est praticable par tous et nous utiliserons en lieu et place des aiguilles, nos doigts ou des stylets.

La digipression se différencie des techniques d'automassage que nous avons vu dans le chapitre précédent puisque les techniques d'automassage vont avoir une action sur la peau, les muscles, les tendons, les ligaments, la circulation sanguine et lymphatique, les fascias, les méridiens alors que les techniques de digipression vont stimuler des points spécifiques que l'on nomme points d'acupuncture. Chaque point de digipression, à une localisation spécifique et se situe pour la plupart sur un trajet de méridien. Il existe aussi quelques points qui ne sont pas localisés sur un méridien. Ce sont les points « hors méridiens ».

Chaque point, peut avoir une action dite locale ou distale. En effet, en fonction de la problématique, on peut être amené à stimuler des points locaux (sûr ou à proximité de la zone douloureuse) mais aussi des points très éloignés de cette zone. C'est le cas par exemple pour certains maux de tête ou nous stimulons des points sur les pieds (certains méridiens passent par la tête et vont jusqu'aux pieds). Rappelez-vous que la majorité des points sont situés sur des méridiens et que la stimulation de ce point peut modifier la circulation sur tout le méridien. Chaque point présente des indications ainsi que des contre-indications.

Ce qui sera intéressant avec la digipression, c'est que nous pourrons choisir pour chaque séance de Do-In des points d'acupressure à stimuler pour adapter notre séance. Nous pourrons choisir des points en fonction de la saison, en fonction de nos déséquilibres énergétiques ou fonctionnels (qu'ils soient d'ordre digestifs, émotionnels, musculosquelettiques, liés au sommeil, etc.), en fonction de notre âge, de notre sexe, de notre tempérament. Pour cela, il faudra déterminer en fonction de l'objectif de la séance, les points à stimuler.

**Avertissement :** Même si la digipression est une technique sûre, il faudra tout de même prendre quelques précautions. Ce seront les mêmes que nous avons vu en introduction du Do-in. Certains points seront contre-indiqués en cas de troubles aigus, de maladies chroniques, de cancer, de troubles cardio-vasculaires, de grossesse, de diabète, de maladies auto-immunes, etc. Il faudra donc s'assurer au cours de l'entretien préalable à la pratique de la digipression qu'il n'y ait aucune contre-indication et demander un avis médical.

Nous allons dans un premier temps voir comment se pratique la digipression et ensuite nous vous présenterons les principaux points qui seront utilisés dans le Do-in.

**Avertissement :** Les points que nous allons découvrir dans ce document, sont des points qui sont connus pour des indications précises. Ils sont présents dans toute la littérature sur la médecine chinoise comme point de référence et présentent une grande efficacité. Cependant, l'utilisation de ces points a des limites puisque chaque individu est différent, dans sa constitution, dans son métabolisme, son énergie, sa vitalité, sa sensibilité. Il s'agit de points « recettes » qui peuvent ne pas fonctionner à tous les coups. Pour choisir au plus juste les points qui correspondent à un déséquilibre précis et à un individu précis, il faut pour cela avoir été formé en médecine traditionnelle chinoise et être en capacité de réaliser un bilan énergétique précis. Ces formations demandent cinq à six ans d'études. Ce n'est pas l'objet de notre formation, c'est pourquoi nous nous limitons aux principaux points références.

### 1. LA PRATIQUE DE LA DIGIPRESSION

#### 1.1. Préparation avant la pratique de la digipression

Avant toute pratique de technique de digipression, il y a quelques précautions à prendre. Après avoir fait le choix des points à stimuler et avant de pratiquer la digipression, que ce soit sur vous-même ou sur quelqu'un d'autre, il faudra préparer vos  **mains pour qu'elles soient bien propres et chaudes**. Des mains froides vont avoir pour effet de refermer les points d'acupressure et de rendre la stimulation un peu moins efficace. L'intérêt d'avoir les mains bien préparées et bien chaudes est que votre conscience se localise dans vos mains. Cela vous permettra de mieux sentir les points d'acupuncture et les sensations qu'il vont vous procurer. Pour que vos mains soient bien chaudes, vous pourrez pratiquer un automassage des mains (que vous retrouverez dans le kata de do-in) et vous conditionner mentalement pour regarder, sentir, écouter avec vos mains plutôt qu'avec vos yeux ou vos oreilles.

Comme la digipression se pratique beaucoup avec les doigts, il faudra veiller à avoir **les ongles courts**. Certaines techniques de digipression utilisent les ongles pour stimuler des points d'acupuncture, mais ce n'est pas pour autant qu'il faut avoir les ongles longs, sinon on risque de se les cassés.

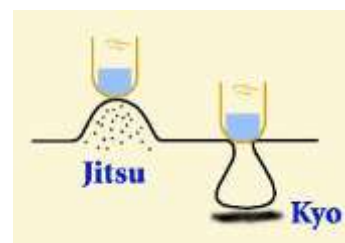
Avant de travailler un point par digipression on **prépare la zone** avec des frictions des étirements des massage plus globaux pour permettre au point de s'ouvrir plus facilement. Si vous entrez trop vite dans un point, vous risquez de créer des douleurs inutiles. Ces techniques de massage ont été abordées dans la partie automassage.

## 1.2. Notion d'harmonisation, de tonification et de dispersion

Lorsque nous allons toucher un point d'acupression, nous aurons trois sensations possibles qui vont nous donner des informations sur l'état énergétique du point d'acupuncture. Un point pourra être en situation d'harmonie, de plénitude (dans le sens de trop plein et non de plénitude émotionnelle) ou de vide. Pour bien comprendre ces trois notions nous allons faire une analogie entre points d'acupuncture et un puits. Pour rappel, un point d'acupuncture est qualifié de « puit énergétique » en médecine chinoise.

Nous pouvons donc trouver trois situations différentes :

- **Le puits est à niveau, c'est-à-dire rempli d'eau.** Dans ce cas, le point d'acupuncture n'est ni en vide, ni trop plein. Au niveau des sensations, le doigt glisse de façon fluide sur le point ou reste tranquillement à la surface. On dit que le point est en **harmonie énergétique**.
- **Le puits manque d'eau.** Dans ce cas, on dit que le **point d'acupuncture est en vide**. En Shiatsu, on parle de point **kyo**. Au niveau des sensations, le doigt est comme aspiré, attiré voire englouti vers le fond, la profondeur du corps, le point semble flasque, et la zone qui l'entoure semble faible, molle. Le qi n'arrive pas ou arrive mal jusqu'à lui. **Il faudra donc tonifier** le point. Tonifier qui veut donc dire appeler, faire venir, remplir, attirer l'énergie dans le point qui est dans cette situation de vide, de manque. Pour cela, il faudra masser en vissant, aller dans le sens des aiguilles d'une montre. On peut également chauffer avec un moxa.
- **Le puits déborde.** Dans ce cas, on dit que le **point d'acupuncture est en plénitude**. En Shiatsu, on parle de point **jitsu**. Le doigt est comme rejeté, repoussé par le corps, il ne peut rentrer dans le point, le point est rebondi, dur, on sent une résistance, comme une protection qui empêche le doigt de rentrer. **Il faudra donc disperser** le point pour évacuer le trop plein, remettre en circulation l'énergie. Pour cela il faudra dévisser, amener une dilatation, un élargissement, une ouverture. On massera le point dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour disperser.



Avant de voir concrètement ce que cela implique en termes de technique de massage, nous vous rappelons que choisir de travailler en dispersion ou en tonification un point, nous demandera quand même plus de connaissances en énergétique chinoise pour rechercher un effet précis. De plus, cette notion de tonification et de dispersion, de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse, ne fait pas l'unanimité dans toutes les écoles de la médecine traditionnelle chinoise. Nous allons aborder ces trois méthodes de massage des points d'acupression mais dans le cadre de ce cours nous allons privilégier les techniques d'harmonisation. En effet, avec l'harmonisation nous misons sur la stimulation de la capacité d'autorégulation de l'organisme du point de vue énergétique. Il faut aussi apprendre à se **laisser guider par son intuition et par notre instinct**. Prenons l'exemple de céphalées temporales. Naturellement, instinctivement, pour soulager votre douleur de tête, vous allez soit appuyer sur vos tempes avec vos doigts ou vos paumes de main, ou faire des pressions rotations. Quoi qu'il en soit, et quel que soit la technique utilisée, l'objectif est de permettre à l'énergie de circuler librement dans les méridiens et alimenter tous les points situés sur son chemin. Les tissus autour du point seront toniques et le point rempli de vitalité.

### a) Harmonisation énergétique d'un point d'acupuncture

Pour harmoniser un point d'acupression on va avoir deux techniques de massage différentes.

- **La pression rotation ou la technique du tournevis.** Pour cette technique, il faudra poser un ou plusieurs doigts sur la zone du point d'acupuncture et effectuer des rotations dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans l'autre 9X ou durant une minute. Cette technique va permettre de libérer les fascias autour du point d'acupuncture pour libérer par exemple le méridien et donc le point,
- **La pression simple.** Cette technique se fait avec le pouce, un coude ou un genou. Nous allons exercer une pression perpendiculaire à la surface du corps 3 fois. Quelques fois, cette technique de pression est faite en même temps que la respiration : Pression à l'expiration. Cette pression simple que l'on retrouve dans le Shiatsu, le Amma assis, le massage Thaï, le Tui na peut se faire en quatre temps :
  - o Dans un premier temps, on **pose doucement le pouce** par exemple sur le point. On entre en contact avec le corps en douceur. C'est comme si on sonnait à la porte d'entrée d'un ami. Il ouvre, on lui dit

- « bonjour ». L'idée est que si je ne préviens pas le corps de mon arrivée, il risque de se protéger et fermer le verrou de la porte, empêchant toute pression digitale efficace,
- Ensuite, lorsque le corps est prévenu de notre arrivée, **nous entrons**. Lorsque notre ami nous ouvre la porte, il nous invite à rentrer. C'est à ce moment-là que nous effectuons la pression. Nous ne rentrons pas brusquement chez notre ami. C'est la même chose avec les points, la pression est progressive.
  - Une fois que nous sommes chez notre ami, **nous restons un petit peu**. C'est la phase de pression fixe. La pression peut produire son effet d'harmonisation. Nous la maintenons un petit peu. Mais à un moment nous devons prendre congés pour éviter de nous imposer et de gêner notre ami. Il faudra donc sortir aussi doucement que nous sommes rentrés,
  - Enfin, arrivé au seuil de la porte, on laisse notre ami en lui **disant au revoir**. Nous libérerons donc le contact du corps avec douceur, pour éviter de donner la sensation d'abandon, de départ rapide, et précipité.

*Bien souvent, nous commencerons par la pression rotation du point dans les deux sens de rotation pour préparer la zone du point et ensuite nous pourrons effectuer 3 pressions pour stimuler plus précisément le point.*

### **b) Tonification énergétique d'un point d'acupuncture**

Pour tonifier un point quand il est en vide :

- Pose un doigt sur le point, entre dans le puits énergétique et vérifie l'état de vide, d'aspiration de son doigt par le corps de la personne massée,
- Maintient patiemment de la pression afin que le Qi puisse venir nourrir, remplir ce puits énergétique en vide et rétablir le niveau énergétique. L'attente doit être patiente, sans soucis du temps passé afin que le Qi arrive et régule l'énergie du point,
- Ressort lentement du point comme pour le colmater,
- Rétablir le contact avec les points situés en amont et en aval en drainant une partie du méridien traité.

### **c) Dispersion énergétique d'un point d'acupuncture**

Pour disperser un point, le masseur :

- Pose un doigt sur le point, vérifie que son doigt est bien rejeté par le point ce qui signe un état de trop plein,
- Positionne son doigt dans l'axe du point et le pique d'une façon assez rapide et forte. Cette pression va chercher la limite de la douleur sans franchir son seuil, elle permet d'ouvrir une porte afin que l'excès de Qi s'écoule, qu'il se dissolve et que le niveau énergétique se régularise,
- Enlève son doigt de façon rapide avec l'intension d'extirper le Xie Qi (énergie stagnante) qui stagnait dans ce point. Ce mouvement de tirer le pervers est un peu comme si l'on tirait un fil du corps de la personne. Ce geste peut être renouvelé plusieurs fois,
- Rétablit le contact avec les points situés en amont et en aval en drainant une partie du méridien traité.

## **1.3. Extension de la notion de dispersion (Xie) et de tonification (Bu)**

Ces notions de dispersion et de tonification peuvent s'appliquer à d'autres éléments que les points d'acupuncture. Nous pourrions choisir de tonifier et de disperser ;

- Un méridien. Dans ce cas là on choisira la direction des techniques de massage en fonction du sens de circulation de l'énergie dans ce méridien :
  - Tonification Xie : masser dans le sens du méridien,
  - Dispersion Bu : masser à contre-sens du méridien,
- Selon le sens de la circulation sanguine : les mouvements de massage seront donc
  - Tonification Xie : en massant vers le cœur,
  - Dispersion Bu : en massant à contre-sens du cœur,
- Selon le sens de rotation comme nous l'avons vu précédemment :
  - Tonification Xie : masser dans le sens des aiguilles d'une montre,
  - Dispersion Bu : masser à contre-sens des aiguilles d'une montre,
- Selon l'intensité du massage :
  - Tonification Xie : masser légèrement,
  - Dispersion Bu : masser fortement,
- Selon le rythme du massage :
  - Tonification Xie : masser lentement,
  - Dispersion Bu : masser rapidement,
- Selon la durée du massage :
  - Dispersion Bu : masser longuement,
  - Tonification Xie : masser brièvement,

## 1.4. Durée et fréquence de la stimulation de points d'acupressures

Dans la pratique de l'automassage, la stimulation d'un point d'acupressure peut se faire sur une durée d'une minute pour que la stimulation soit efficace.

Si l'objectif est de régler un déséquilibre, il faudra stimuler ce point plusieurs fois dans la journée. Prenons l'exemple d'un point bien connu des sage-femmes, le 67V. Il s'agit d'un point qui est contre-indiqué tout au long de la grossesse et qui a pour indication de corriger la position du fœtus qui se présente par le siège. On le stimule plusieurs fois par jour en fin de grossesse pour essayer de modifier la position du fœtus. Il se stimule avec une certaine intensité, plusieurs fois par jour. On peut le stimuler avec le bout d'un ongle ou avec de la moxibustion. C'est un point qui déclenche également les contractions de l'utérus. Il est donc aussi poncturé par certaines sages-femmes pour accélérer le travail de la femme enceinte lorsqu'il a commencé.

Ce qu'il faut retenir c'est qu'une stimulation de quelques secondes d'un point ne sera peut-être pas suffisante. Il faudra rester à l'écoute de son corps et sentir s'il faut stimuler plusieurs fois le point dans la journée pour obtenir un résultat.

*Nous vous rappelons que certains points d'acupuncture sont uniques. C'est-à-dire qu'ils sont présents sur un trajet de méridien unique (comme le vaisseau conception ou gouverneur). A l'inverse nous avons des points qui sont présents de chaque côté du corps. Ils sont présents en bilatéral sur la gauche mais aussi sur la droite. Les points qui sont présents sur des méridiens bilatéraux devons être traités tous les deux.*

## 2. CHOIX DES POINTS D'ACUPRESSURE

Avant de vous présenter les principaux points que nous allons utiliser en acupressure, il faut bien comprendre que cette formation n'est pas une formation complète de médecine traditionnelle chinoise. En effet, une formation complète en MTC vous permettra d'être capable de réaliser un bilan énergétique avant tout traitement par acupuncture ou par digipression. Ce bilan se déroule en quatre temps :

- Interrogatoire (antécédents médicaux, douleurs, localisation, symptômes, etc.),
- Observation (observation de la langue, du teint, de la morphologie, etc.),
- Olfaction (sentir les odeurs corporelles (haleine, transpiration, etc.)) et audition (écoute de la voix, du contenu des paroles, des bruits abdominaux, etc.),
- Palpation (prise du pouls chinois, palpation du corps, des méridiens, etc.).

Ce bilan permettra au praticien de déterminer quelles sont les causes du déséquilibre de son client et de lui proposer un traitement adapté et personnalisé en choisissant un ou plusieurs outils de sa boîte à outils. Il peut choisir d'utiliser l'acupuncture, la digipression, le tui na, la diététique, la pharmacopée, le qi gong, les ventouses, la moxibustion, etc. Quoi qu'il en soit, il va être capable de déterminer quels seront les points d'acupuncture les plus indiqués pour régler le problème qui amène le sujet et traiter par la même la cause de son problème.

Dans cette partie, nous allons découvrir les principaux points utilisés en acupressions et les indications qui en résultent. Mais vous comprenez bien que la personnalisation pour chaque déséquilibre ne sera pas possible sans bilan énergétique. Nous proposons en quelque sorte des « recettes ».

## 3. LES PRINCIPAUX POINTS D'ACUPRESSURE

Avant de faire une liste des principaux points d'acupressure que nous pourrions utiliser, il faut être capable de les repérer sur le corps. Pour cela, nous allons voir qu'il existe des points que l'on peut localiser avec des repères anatomiques et d'autre pour lesquels il faut faire des mesures. Dans la partie bibliographie, vous trouverez des références de livres qui vous permettront de faire une localisation précise de ces points.

Dans un deuxième temps, nous verrons les principaux points que nous allons pouvoir utiliser dans les ateliers de Do-in, pour personnaliser l'atelier en fonction de la saison, en fonction de l'âge des participants, en fonction de leurs besoins.

### 3.1 Méthode de localisation des points

#### **Repères anatomiques**

Une partie des points seront facilement localisable par l'intermédiaire de repères anatomiques soient fixes, soit mobiles (c'est-à-dire qu'il faudra mettre une partie du corps dans une certaine position pour pouvoir les localiser).

- Repères fixes : Dans ce type de localisation c'est une partie du corps qui va nous indiquer l'emplacement du point. On a des points qui sont localisés grâce aux angles, aux os, aux muscles, aux organes des sens, au système pileux, etc.
  - o Le point E17 est localisé sur le mamelon
  - o Le point RM8 est situé sur le nombril,
  - o Le point RM2 est situé au-dessus du pubis sur la ligne médiane antérieure,
  - o Le point DM14 est localisé sous l'apophyse épineuse de la vertèbre cervicale C7
- Repères mobiles : dans ce type de localisation on demande au sujet de faire un mouvement pour avoir la localisation du point

- On plie le coude et le pli de peau au niveau de la face interne correspond au point C3
- Idem pour la localisation du point GI11 mais sur la face externe.
- Le point 31VB est localisé sur la cuisse au bout du majeur du sujet lorsque celui-ci se tient debout et laisse les bras descendre le long du corps.

### **Mesures comparatives et mesures de proportion**

Dans cette méthode de localisation des points, nous allons utiliser une mesure chinoise que l'on nomme Cun. Pour certains points, dans le descriptif de la localisation vous aurez des précisions de distance comme par exemple le point 25 de l'estomac qui est localisé à 2 cun de chaque côté du nombril.

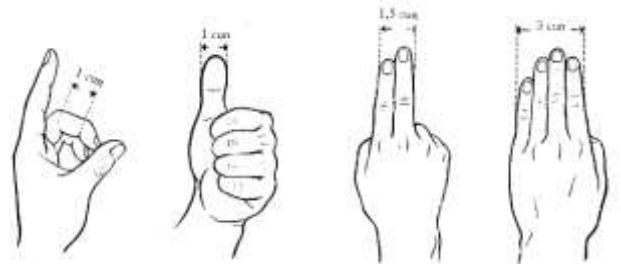
Nous aurons deux façons d'utiliser cette unité de mesure. Soit en utilisant vos doigts comme outil de mesure ou en utilisant la proportionnalité des distances.

#### *a) Les Mesures digitales*

Cette dernière méthode de repérage des points utilise les mains et les doigts du sujet pour mesurer. Si votre main n'a pas la même proportion du sujet, vous ne pourrez pas utiliser vos doigts pour faire ces mesures. Il s'agit donc de la méthode la moins précise.

Voici les différentes mesures en cun :

- 1 CUN = largeur de la dernière phalange du pouce, ou entre les plis articulaires des 2<sup>ème</sup> et 3<sup>èmes</sup> phalanges du majeur
- 1.5 CUN = largeur de l'index et du majeur réunis à hauteur de la 2<sup>ème</sup> phalange
- 2 CUN = 2 premières phalanges de l'index
- 3 CUN = largeur des 4 travers de doigts réunis (sauf le pouce) à hauteur de la 2<sup>ème</sup> phalange



Source Précis d'acupuncture chinoise Editions Dangles

#### *b) Les Mesures proportionnelles*

Chaque partie du corps humain a été divisé en hauteur comme en largeur en un certain nombre de segments égaux. Ce qui veut dire que tout le monde aura le même nombre de CUN entre deux repères anatomiques. Par exemple un enfant ou un adulte auront tous les deux 8 CUN entre les deux mamelons. Cette mesure des proportionnalités est la plus fiable pour localiser les points. Quel que soit la méthode utilisée, la première étape va nous permettre de déterminer une zone de localisation potentielle du point et c'est ensuite à la palpation que nous localiserons précisément l'emplacement du point. Le point peut être un peu sensible au touché, plein ou vide.

Dans le schéma ci-dessous vous trouverez l'ensemble des mesures proportionnelles du corps humain quel que soit son âge, sa taille.

### Abdomen et thorax

- Entre les 2 mamelons : 8 cuns
- Entre pli axillaire ant et pointe 11° cote : 12 cuns
- Entre synchondrose xypho sternale et ombilic : 8 cuns
- Entre ombilic et bord sup symphyse pubienne : 5 cuns
- Entre épine iliaque antéro sup et ligne médiane abdomen : 5 cuns

### Membre sup

- Entre pli du poignet et pli du coude : 12 cuns
- Entre pli du coude et pli axillaire : 9 cuns

### Membre inf

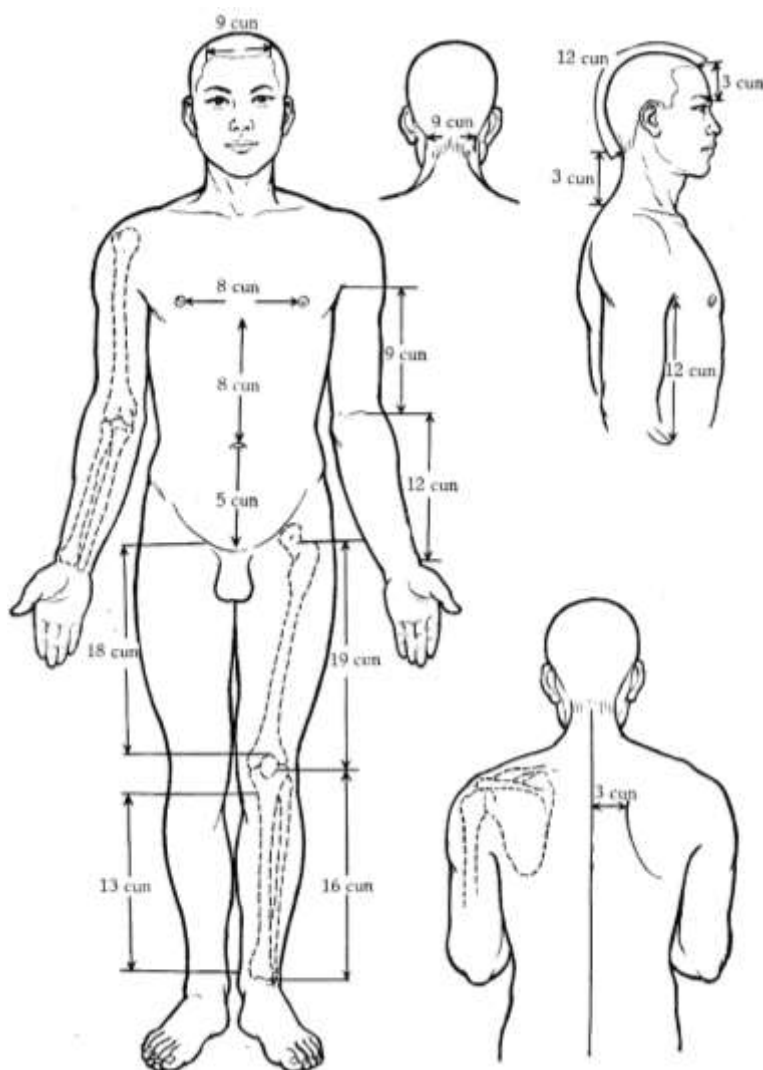
- Entre grand trochanter et milieu creux poplité : 19 cuns
- Entre grand trochanter et bord sup rotule (condyle fémoral) : 18 cuns
- Entre creux poplité et pointe de malléole externe : 16 cuns
- Entre bord inf du condyle interne du tibia et pointe malléole interne : 13 cuns

### Dos

- Entre bord interne omoplate et ligne médiane post : 3 cuns
- Entre les 2 épines iliaques postéro sup : 3 cuns

### Crâne

- Entre bord post cuir chevelu et C7 : 3 cuns
- Entre bord ant et post du cuir chevelu : 12 cuns
- Entre bord ant du cuir chevelu et milieu des sourcils (glabelle) : 3 cuns
- Entre 2 canthus externes : 9 cuns
- Entre les 2 mastoïdes (int) : 9 cuns



Attention : il est plus précis de localiser les points avec les repères anatomiques ou les proportions. De toute façon, chaque système de mesure ne permet que de déterminer approximativement la zone dans laquelle se situe le point et il faut ensuite se fier aux sensations du touché pour trouver le point avec précision.

### 3.2. Les principaux points de digipression

Chaque point possède une ou plusieurs fonctions et une ou plusieurs indications. Pour vous aider dans le choix d'un point à stimuler vous pouvez vous reporter au document complémentaire à cette partie de la formation intitulé « **Les principaux points de digipression** ». Il s'agit d'une présentation des principaux points de digipression.

Pour toute informations complémentaires, vous pourrez trouver des références de livres dans la bibliographie en fin de ce cours.

### 3.3. Choix des points en fonction des saisons

Comme nous l'avons vu dans la partie du cours consacré à la théorie fondamentale en énergétique chinoise avec la théorie des 5 éléments ou 5 mouvements, chaque saison à une dynamique particulière. Il y a un mouvement par saison, un climat particulier, des émotions spécifiques, des couleurs dominantes, etc. Il est donc important d'aider l'organisme à s'adapter à tous ces changements pour qu'il puisse fonctionner normalement. C'est pour cela que nous vous proposons une liste de points que vous pourrez stimuler avant chaque début de saison. Cela permet d'adapter l'atelier Do-in tout au long de l'année pour maintenir l'organisme dans une santé globale.

### Le Printemps est la saison du Foie et de la Vésicule biliaire

Actions sur le Foie : régulariser de Qi du foie et le drainer ; Points : F3, F13, F14, MC6, RM6



Actions sur la vésicule biliaire : tonifier la vésicule biliaire; Points : V19, VB24

### **L'Été est la saison du cœur et de l'intestin grêle**

Actions sur le cœur : tonifier et renforcer le Qi du cœur : points : MC6, V15, RM17, RM6

Actions sur l'intestin grêle : faire circuler le Qi dans le réchauffeur inférieur (zone des intestins) et tonifier l'intestin grêle : points : RM6, F13, Rte6, F3

### **L'Automne est la saison du poumon et du gros intestin**

Actions sur le poumon : tonifier le qi du poumon : points : P1, RM17, V13, RM4, E40

Actions sur le gros intestin : tonifier l'estomac et la rate pour restaurer le qi du GI : points : RM6, E25, E36, Rte3, V20, V21

### **L'Hiver est la saison du rein et de la vessie**

Actions sur le rein : nourrir le yin du rein, tonifier le yang et stabiliser le qi : points : V23, 4DM, R3, RM4

Actions sur la vessie : ouvrir la voie des eaux pour libérer la circulation des liquides organiques dans le corps, tonifier et réchauffer la vessie et le yang des reins : points : V23, DM4, RM4, V28, V22, Rte6

### **L'Intersaison et été indien correspondent à la rate et à l'estomac**

Actions sur la rate : tonifier et maintenir le qi de la rate : points : RM12, E36, V20, V21, V22

Actions sur l'estomac : tonifier le qi de l'estomac et nourrir le yin de l'estomac : points : E36, RM12 V21, RM6, Rte3

*Nous venons de vous proposer de travailler des points spécifiques pour chaque saison en digipression. Vous pourrez dans une séance de Do-In adaptée à chaque saison, travailler en complément de ces points un étirement spécifique des méridiens de saison (voir partie étirement) ainsi qu'un travail d'automassage du méridien (voir techniques d'automassage).*

## **3.4. Adaptation en fonction troubles**

En complément de l'adaptation du do-in et du choix des points d'acupression à stimuler en fonction des saisons, nous pouvons faire un travail un peu plus précis sur certaines problématiques. Vous êtes par exemple dans une période de fatigue, vous pourrez travailler certains points dans votre séance de do-in qui vont favoriser le retour d'une certaine vitalité. Vous pouvez donc décider que sur une semaine, vous allez travailler tous les jours ces points là jusqu'à ce que la situation énergétique revienne à la normale.

### **3.4.1 Générales**

- Acouphènes : 5TR(le plus haut)+23V+1R (le plus bas) traitement par mouvements rotatoires (3cm de diamètre) possibilité de moxer deux fois par jour tous les jours jusqu'à disparition des sifflement.

- Tonification générale : les chinois chauffent régulièrement ce point jusqu'à obtenir un cal sur cette zone. Chauffer le plus souvent possible ce point jusqu'à la rougeur ou jusqu'à ce que cela devienne insupportable.

- Fatigue générale : l'asthénie physique et mentale peut être liée à de multiples syndromes comme le vide qi du poumon, le vide de qi de la rate, le vide de sang du foie, le vide de yang des reins et de la rate, le vide de yin du poumon, de l'estomac, du cœur, du foie, ou des reins... Points spécifiques : 17RM, 6RM, 4GI, 36<sup>E</sup>, 12RM, 4Rte, 6Rtes, 9Rte, 4RM, 4DM mouvements rotatoires (3cm de diamètre), ne pas trop chauffer ce point car la moelle épinière est très proche.

- Fatigue après l'effort ou en préparation à un effort : 23V 6RM mouvements rotatoires (3cm de diamètre), on peut compléter avec le 17 et 18 V (à faire en premier)

- Choc physique perte connaissance : 1R traitement par mouvements rotatoires (3cm de diamètre) ou becquetage ou point fixe

- Mal de tête : 10P/5TR/4IG/3R/44VB mouvements rotatoires (3cm de diamètre) Les maux de têtes peuvent être liés à des facteurs pathogènes associés au vent, au qi qui peut être à contrecourant, au vide de sang et de qi, à des stagnations, ou de l'humidité, etc. Points spécifiques : 12V, 20VB, 21VB, 14DM, 4GI, 11GI, F2, C7, yin tang, tai yang, 20DM, DM23, VB8, 14VB

### **3.4.2 Dermatologie**

- Eczéma : 14DM mouvements rotatoires (3cm de diamètre) ne pas trop chauffer ce point car la moelle épinière est très proche. Donc 2 à 3 minutes par séance et à 5 centimètres de la peau

### **3.4.3 Gastrologie**

- Amélioration du transit intestinal : 4GI chauffer que trois ou quatre minutes par point fixe ou cinq minutes au maximum par becquetage. Chauffer trop longtemps ou trop souvent pourrait engendrer une constipation.

- Constipation : 25E/15R moxibustion circulaire (4cm de diamètre).

- Diarrhées : 25E/15R/13F/8RM : tas de sel sur le nombril et 3 à 5 cônes. Pour l'autre moxibustion circulaire (4 cm de diamètre). Le 25 E est intéressant pour les gastro-entérites

- Gastralgie : 9DM/5Rte : ne pas trop chauffer le 9DM car la moelle épinière est très proche. Donc 2 à 3 minutes par séance et à 5 centimètres de la peau, mouvement rotatoires (4cm de diamètre).
- Ventre douloureux : 12RM mouvement rotatoires (5cm de diamètre).
- Amaigrissement : Public : personne présentant une surcharge pondérale, ou des membres œdémateux. Explication : l'apport énergétique est supérieur à la dépenses, l'équilibre hydrique n'est pas harmonisé. Points spécifiques : 12RM, 6Rte, 25E, 15Rte, 36E/37E, 40E, TR5

#### 3.4.4 Gynécologie – Obstétrique – Sexualité

- Enurésie : 6RM mouvements rotatoires (3cm de diamètre)
- Incontinence : 2RM et 3RM mouvements rotatoires (3cm de diamètre)
- Erection difficile : 6RM mouvements rotatoires (3cm de diamètre)
- Impuissance : 8F/9F mouvements rotatoires (3cm de diamètre)
- Problème menstruels : 29<sup>E</sup> et 30<sup>E</sup> mouvement rotatoires (4cm de diamètre).
- Règles irrégulières : 3F/9Rte/10Rte

#### 3.4.5 Orthopédie – Rhumatologie – Traumatologie

- Crampes musculaires : 3F point fixe ou becquetage un pied puis l'autre
- Lombalgie : 6Rte(becquetage ou point fixe )/21VB mouvements rotatoires (3cm de diamètre)
- Nuque raide : 5TR(becquetage ou point fixe )/3R(becquetage ou point fixe )/21VB mouvements rotatoires (3cm de diamètre)
- Tendons faibles : 34VB mouvements rotatoires (3cm de diamètre)
- Articulation de la cheville : 40VB mouvements rotatoires (3cm de diamètre)/5Rte/30V/41E
- Avant bras-bras : 3C/10TR/14TR/5P/
- Bras et épaule : 10GI/11GI/ 11IG1P/9IG/15IG
- Genoux : 34E/35E/8F/9Rte
- Jambes : 31VB/30VB/36V/40V/57V

#### 3.4.6 Pneumologie

- Asthme : 1P/9P/10P/27R/17RM/14DM ne pas trop chauffer le 14DM car la moelle épinière est très proche. Donc 2 à 3 minutes par séance et à 5 centimètres de la peau, mouvement rotatoires (4cm de diamètre). 10P et 9P par becquetage ou point fixe.
- Crise d'asthme : 6MC becquetage ou point fixe une main puis l'autre
- Bronchite : 17RM il s'agit d'une pathologie chaude que l'on traite avec la chaleur car le chaud est yang et qu'il disperse l'énergie donc la fait circuler jusqu'à la faire sortir du corps.
- Respiration difficile : 1P mouvements rotatoires (3cm de diamètre)/7P becquetage ou point fixe /10P becquetage ou point fixe /12DM pas trop longtemps/14DM pas trop longtemps
- Rhume : 5TR becquetage ou point fixe /12V mouvements rotatoires (3cm de diamètre)et 41V mouvements rotatoires (3cm de diamètre)/3R mouvements rotatoires (3cm de diamètre)

#### 3.4.7 Cardiologie

- Palpitation cardiaques : 1P/7C/6MC

#### 3.4.8 Psychisme

la nervosité ou les syndromes dépressifs sont souvent liées à une circulation non harmonieuse du Qi, du sang et des liquides organiques.

Points spécifiques : 2F, 17RM, 34VB, 7C, 7P, 2F, 6MC, 6Rte, 36E, 14F

- Anxiété : gros moxa sur le 14RM zone du plexus solaire qui est le siège de l'anxiété. Traitement par mouvements rotatoires (3cm de diamètre)
- Agitation mentale : 7C ou 6MC un traitement par jour de quelques minutes suffira à calmer cette agitation. Contre indiquée en cas d'agitation par chaleur interne. Moxibustion soit en point fixe soit en becquetage.
- Agressivité/colère : 2F becquetage ou point fixe en moxant un pied puis l'autre.
- Fatigue psychique : 6<sup>E</sup> becquetage ou point fixe en moxant un pied puis l'autre.
- Insomnie : personne présentant des troubles du sommeil, difficulté d'endormissement, réveil nocturne, insomnies, hypersomnies, Explication : l'insomnie est due à la rupture de la relation entre le yin et le yang. Le yang qi et le yin qi doivent être en harmonie et s'écouler l'un dans l'autre en un cycle quotidien. Points spécifiques : 62 V, R6, 20DM, 1V mais également 2F, 4GI, 20VB, 5TR, 7C/6MC/2F/6Rte
- Mal des transports : 6MC becquetage ou point fixe

Vous trouverez dans la bibliographie des références de livres qui liste de nombreux déséquilibres et qui proposent des points spécifiques pour chacun d'eux. Ce sont des propositions de recettes qui peuvent fonctionner. Mais il ne faut pas se contenter de cela. Ce n'est pas en stimulant un seul point un fois de temps en temps que tous nos problèmes se résoudreont. Le do-in sera plus efficace s'il est pratiqué en séances complètes et si on y ajoute un, deux ou trois points spécifiques. Ces points permettront d'avoir une action plus intense si l'énergie de tout le corps est mise en mouvement en complément d'une séance complète. L'énergie circule plus facilement et les points stimulés auront une action plus efficace.

# EXERCICES ET QUESTIONS

---

Après avoir étudié chaque partie de cours, vous pourrez dans un premier temps essayer d'effectuer les exercices que nous vous proposons et qui sont faits pour faciliter l'acquisition des connaissances et/ou le développement de certaines compétences. Ensuite, vous pourrez évaluer vos connaissances en essayant de répondre aux questions d'évaluation d'acquisition des connaissances. Enfin, vous pourrez retourner sur la plateforme pour répondre au Quiz du chapitre. Certaines questions nécessitent une seule réponse et d'autres plusieurs réponses.

## Questions et exercices sur le chapitre « Pratique de la digipression »

### Questions :

- Donner une définition personnelle de la digipression.
- Quelle est la différence entre l'automassage et la digipression ?
- Quelles sont les trois caractéristiques énergétiques possible pour un point d'acupression ?
- Expliquez pourquoi il arrive que nous utilisions des points éloignés de la région douloureuse ?
- Quelles sont les différentes techniques de massage qui vont permettre la dispersion et la tonification ?
- Pourquoi on dit que certains points sont bilatéraux ?
- Quelles sont les deux méthodes de localisation des points d'acupression

### Exercices :

- Localisez chaque point d'acupression qui a été abordé dans le chapitre sur vous.
- Comparez les points que vous localisez. Les sentez-vous en harmonie, en plénitude ou en vide.
- Faites la même chose sur des personnes de votre entourage.
- Choisissez un point en plénitude et utilisez des techniques de dispersion.
- Choisissez un point en vide et utilisez des techniques de tonification.
- Complétez le tableau suivant :

Nom du point	Localisation	Fonctions du point
E36		
VB21		
R3		
Rate6		
P1		
MC6		
C7		
GI4		
RM4		
RM6		
RM12		
RM17		
DM4		
DM20		