

L'acupression contre le stress

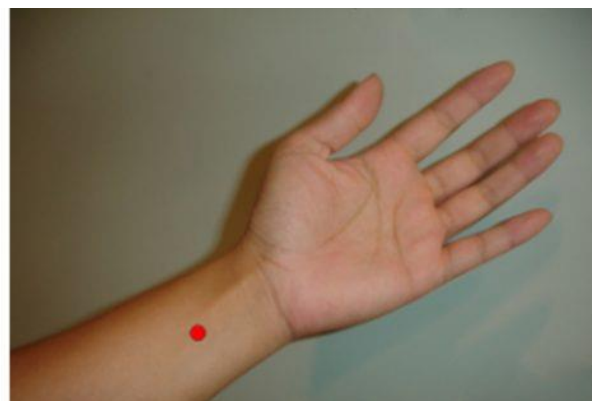
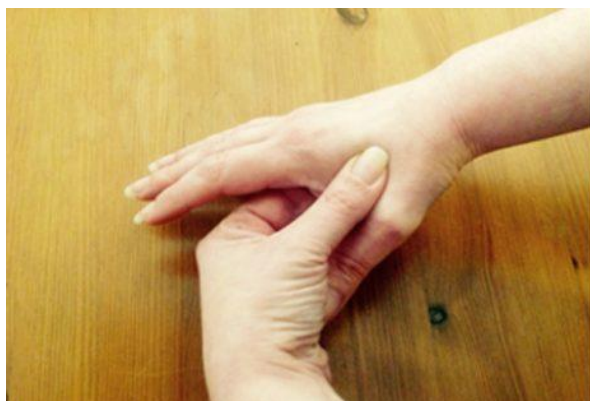
L'acupression, est une thérapie née il y a plus de 5000 ans en Asie. Les Chinois découvrirent que presser certains points sur le corps soulageait la douleur, et avait également des bienfaits sur d'autres parties du corps, éloignées du point pressé. Au fil du temps, ils trouvèrent d'autres points utiles pour la douleur, mais qui avaient également une influence sur le fonctionnement de certains organes internes.

Le recueil de médecine chinoise classique le plus ancien connu est le *Huangdi Nei Jing*, le *Classique Interne de l'Empereur Jaune*. Dans cet ouvrage, l'empereur légendaire questionne son médecin, Ch'i Po, à propos de la médecine, des maladies et problèmes de santé de son peuple...

Le but de l'acupression est de stimuler des points d'acupuncture par le biais de pressions réalisées par les doigts.

L'**acupression** utilise donc les mêmes points de pression que l'acupuncture, mais contrairement à son homologue elle n'utilise pas d'aiguilles. Cette méthode issue de la médecine traditionnelle chinoise favorise le rééquilibrage de l'énergie au sein des méridiens.

Voici 2 points d'acupression très utiles pour soulager le stress et l'anxiété:



1er point à gauche – 2e point à droite

- Le premier point est situé sur la main droite. Au niveau de la pliure du poignet et dans le prolongement de l'auriculaire, cherchez un petit creux entre l'os et le tendon. Ce point d'acupression aide également au soulagement des douleurs cervicales.
- Le second point se trouve sur l'avant-bras gauche. Étendez votre bras en avant, face interne vers le haut. Placez trois doigts juste au-dessus du plis du poignet et visez au milieu. Ce point d'acupression anti-stress est reconnu pour aider à se libérer de ses angoisses, et il améliore la qualité du sommeil.

Appuyez et massez ces 2 points pendant 2 à 5 minutes chacun et profitez-en pour fermer les yeux et respirer profondément pendant la séance.

Cela contribuera à améliorer votre niveau de détente et à booster les effets votre séance d'acupression.