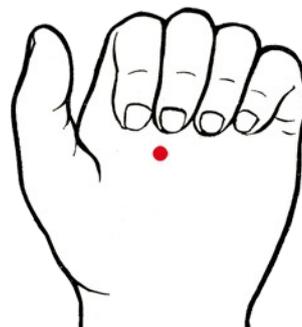


# Quelques points à masser

## Le point Lao Gong

Nommé « palais du labeur » c'est le 8<sup>ième</sup> point du méridien maître cœur (correspondant au péricarde). C'est une des portes principales d'échange d'énergie avec l'extérieur. On peut le stimuler pour tonifier le corps en cas de fatigue et se calmer, apaiser le cœur et l'esprit.



Il se situe dans le creux de la paume, dans l'alignement du majeur.

Avec le pouce de l'autre main, le masser en rotations sur une zone large ou avec des pressions douces quelques instants. Faire pour les deux paumes.

## Le point He Gu, 4<sup>ième</sup> point du méridien du gros intestin

Ce point anti-stress calme le feu du cœur, réduit les tensions du haut du corps. Le masser soulage les douleurs. **Il est contre indiqué en période de grossesse.**

Il se situe dans la gueule du tigre, sur le dos de la main entre la base du pouce et de l'index (partie charnue). Il est légèrement sensible.



Détendre la main, puis le masser en profondeur, doucement en rotations avec le pouce de l'autre main ou avec des pressions d'environ 10 à 15 secondes sur chaque main.

## Point Zu San Li «point de longévité», 36<sup>ième</sup> point du méridien de l'estomac

C'est un grand point de stimulation des défenses immunitaires et de renforcement de l'organisme. Il harmonise l'estomac, régule la rate et renforce les poumons.

Il se situe sous la rotule entre tibia et péroné, entre les lignes avant et du côté du mollet. Le stimuler quotidiennement ou au moins une fois par semaine. Calmer sa respiration et s'y concentrer comme pour tout auto-massage.

Le masser avec des pressions maintenues ou progressives, des rotations ou des percussions du bout des doigts ou avec le poing mou. Jusqu'à 5 minutes sur chaque jambe.

