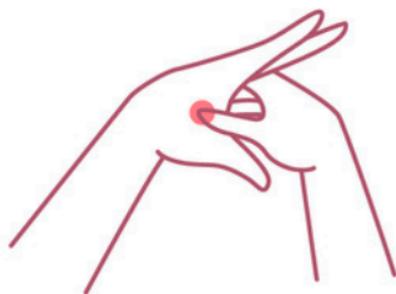


DR NADIA VOLF

12 POINTS DE PRESSION

POUR PRENDRE SOIN DE SOI

25 protocoles pour soulager
maux de gorge, de tête, de dos, de ventre...



**“Un livre que tout le monde devrait avoir ;
c’est tout simple, ce sont des gestes
à faire chez soi tous les jours.”**

Agathe Lecaron - *La Maison des Maternelles*

france•tv



12 points de pression
pour prendre soin de soi

DE LA MÊME AUTRICE

Découvrez votre profil énergétique

Les mystères de l'oreille

Dr NADIA VOLF

12 points de pression pour prendre soin de soi

25 protocoles pour soulager
maux de gorge, de tête, de dos,
de ventre...



AVERTISSEMENT

Cet ouvrage s'adresse à ceux et celles qui souhaitent améliorer leur santé et leur confort quotidien en modifiant leur mode de vie. Pourtant, il ne donne en aucun cas la certitude de ne plus retomber malade, encore moins celle de pouvoir traiter une maladie déjà présente. C'est un livre de conseils qui ne se substitue pas à une consultation médicale. N'hésitez pas à voir votre médecin traitant en cas de problème de santé.

Illustrations : © Isabelle Godiveau

© Flammarion, Paris, 2022

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À ma famille, mes élèves, mes patients
et à toutes les personnes dont le but
est de prendre soin d'elles-mêmes
et de leurs proches en toutes circonstances.

À tous les rêveurs, poètes, artistes
ou philosophes épris de la beauté des pensées
des Sages Anciens et à tous les esprits curieux
qui veulent comprendre le système
bioénergétique de l'organisme.

Avec amour et reconnaissance,

Nadia VOLF

SOMMAIRE

Introduction	15
PARTIE I	
UN PEU D'HISTOIRE	21
Chapitre I. Aux origines des 12 points célestes	23
• Une méthode de soin qui a grandi au rythme de l'histoire	23
• La naissance des 12 points célestes entre la bienveillance des Song et la persécution des Mongols	24
• Une pratique séculaire qui doit sa survie aux maîtres taoïstes	29
• Le talent exceptionnel d'un guérisseur, Ma Dan Yang	31
• La légende de Ma Dan Yang et sa rencontre avec maître Wang	34

- L'exemplaire parcours monastique
de Ma Dan Yang et de sa femme, Song 39
- Le poème de Ma Dan Yang ou comment
l'acupuncture a traversé les siècles 42

**Chapitre 2. Les 12 points magiques
de Ma Dan Yang, bases de l'acupression 45**

- Le principe de la chanson de Ma Dan Yang 45
- Le rituel des 12 points merveilleux 48
- Description, localisation
et indications des 12 points 56
- Récapitulatif 70

**PARTIE 2
EN PRATIQUE 77**

**Chapitre 3. Connaître et stimuler
les points de pression 79**

- Comment trouver les points de pression ? 79
- Les techniques de stimulation
des points de pression 82
- L'importance de la visualisation des couleurs 88
- Utiliser les huiles essentielles et les pierres 96
- Le rôle clé du mouvement
et des positions du corps 102

- Application au rituel des 12 points merveilleux :
comment employer les points de Ma Dan Yang
ou « le traitement de la fleur secrète » 104
- Non-action (Wu Wei) 121

Chapitre 4. 25 protocoles d'acupression pour booster sa santé	123
1. Troubles intestinaux : mal de ventre, indigestion, ballonnements, diarrhée, brûlures d'estomac, régurgitations, spasmes digestifs	124
2. Constipation	126
3. Mal de dos (lombes, cou), mal aux jambes, difficultés à marcher, crampes, douleurs musculaires et courbatures	127
4. Maux de genou, de hanche et de cheville	130
5. Jambes enflées, genoux et mollets douloureux	133
6. Refroidissement des extrémités	135
7. Éruptions cutanées	136
8. Problèmes respiratoires : rhume, toux, mal de gorge	138
9. Difficultés à respirer, oppression thoracique	141
10. Faire baisser la fièvre	143
11. Bâillements continus	145
12. Rage de dents, mâchoire bloquée	146
13. Saignement de nez	148

14. Extinction de voix, bégaiement, blocage dans la gorge, impossibilité de parler	149
15. Soulager les maux de tête	151
16. Soulager les yeux	153
17. Soulager les crampes musculaires, stimuler les muscles, activer la récupération après une endurance physique	156
18. Activer la circulation du sang, soulager les hémorroïdes	159
19. Améliorer les fonctions urinaires et sexuelles, soulager les douleurs des reins et de la vessie, l'incontinence, les pertes de la semence	161
20. Soulager les palpitations et la douleur dans la zone du cœur	163
21. Conception	164
22. Déclencher l'accouchement et aider l'évacuation du placenta lors de la délivrance	165
23. Améliorer le sommeil	165
24. Améliorer les fonctions cognitives : mémoire et concentration	167
25. Activer les défenses immunitaires, stimuler la vitalité, l'énergie et la longévité	169

Chapitre 5. Des points spécifiques	
pour apaiser l'âme	171
• Soulager chagrins et blessures grâce aux 2 points merveilleux	173
• Soulager la souffrance émotionnelle	178
• Apaiser le chagrin du deuil, l'anxiété	180
• Apaiser la fin de vie	182
Chapitre 6. L'acupression à l'épreuve	
de la science	185
• Une efficacité prouvée	185
• Les applications en santé	198
• Guérir par la transformation	202
Épilogue	209
Références bibliographiques	213

INTRODUCTION

Notre organisme est ainsi fait qu'il possède un système d'autorégulation de l'énergie vitale qui circule par le biais de 12 méridiens, reliés entre eux, composés de 365 points bioénergétiques. Les méridiens et les points bioénergétiques, ou points de pression, sont employés notamment par l'acupuncture, mais peuvent être activés de manières différentes, y compris par une simple pression des doigts. La stimulation de ces points déclenche dans l'organisme des effets physiologiques et psychologiques, dont l'action a largement été prouvée par la science.

L'acupuncture est une discipline de la médecine chinoise ancestrale qui consiste à stimuler des points spécifiques du corps (points de pression) pour réguler le flux d'énergie vitale, indispensable à la vie. Ces points sont répartis sur un ensemble de méridiens, voies de circulation de l'énergie. En agissant directement sur l'énergie vitale, l'acupuncture permet de réguler les processus physiologiques d'autoguérison. La pratique

des aiguilles s'accompagne souvent de moxibustion, qui consiste à chauffer certaines zones ou certains points d'acupuncture. On peut les activer également par l'acupression.

L'acupression consiste à stimuler les points de pression sans aiguilles, avec les doigts ou en recourant à des huiles essentielles. Je vous expliquerai lesquelles utiliser, comment et pour quel usage.

Du point de vue physiologique, nous savons que la stimulation de chacun de ces points active une zone du système nerveux central spécifiquement associée à ce point. Cela a été démontré par plusieurs équipes de chercheurs utilisant le principe de résonance magnétique, avec l'IRM fonctionnelle. La stimulation d'un point bioénergétique « allume » une zone particulière du cerveau, reliée à ce point par des voies nerveuses, alors que la stimulation des tissus voisins qui ne présentent pas de points bioénergétiques ne produit aucune activation de cette même zone du cerveau.

Par ailleurs, il a été prouvé que la stimulation des points de pression déclenche la sécrétion d'opioïdes internes (endorphines et encéphalines), substances physiologiques impliquées dans la régulation de plusieurs fonctions de l'organisme et notamment le soulagement efficace des douleurs, un effet anti-inflammatoire, l'activation des défenses immunitaires, celle de la circulation du sang et la régénération des tissus. Évidemment, cette méthode est complètement dépourvue d'effets

indésirables pour la santé. Compte tenu de l'efficacité extraordinaire et de la rapidité de ses effets, il serait dommage de ne pas utiliser cette « arme secrète » que nous met à disposition l'organisme. De nombreuses civilisations anciennes, chinoise, grecque, égyptienne, hindoue, coréenne, japonaise, hébraïque, employaient traditionnellement les techniques de stimulation des points bioénergétiques pour traiter et prévenir les maladies, tant pour soigner la population civile que les blessés des champs de bataille.

La stimulation des points bioénergétiques, employée notamment en acupuncture, était utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise. Elle est parvenue jusqu'à nous, Occidentaux, en traversant le cours tumultueux de l'histoire et du temps. Cette pratique des maîtres taoïstes de la Chine ancestrale, c'est Ma Dan Yang, un célèbre praticien et maître taoïste, qui, le premier, a décrit les « 12 points célestes », 12 étoiles extrêmement efficaces, utilisés depuis des siècles pour aider les gens à survivre dans les moments difficiles. Je vous raconterai cette histoire dans le chapitre 1.

Afin de léguer ses connaissances aux générations suivantes, maître Ma Dan Yang avait codé ses connaissances dans sa célèbre ode « Chanson des 12 points célestes », pour traiter les différentes maladies.

E36, E44, G11, G14, V40, V57, V60, F3, VB30, VB34, C5, P7 sont les 12 points ou étoiles célestes.

Ces points (qu'on appelle « points merveilleux »), avant de savoir les utiliser, il faut apprendre à les connaître : je vous les présenterai dans le chapitre 2 en vous donnant leur description, leurs utilisations traditionnelles.

Chacun peut facilement apprendre à connaître les 12 points merveilleux pour soi-même, les membres de sa famille, les amis – et même des inconnus que vous voudriez aider ?

Si l'acupuncture s'acquiert au bout d'une longue formation, il suffit d'exercer une simple pression ou massage sur les mêmes points bioénergétiques pour aider, au quotidien, à gérer de petits troubles de santé passagers : on appelle cette méthode l'acupression. Il ne s'agit évidemment pas de remplacer le médecin mais d'apporter un soulagement efficace en cas de petits maux physiques ou psychologiques.

Le chapitre 3 vous explique comment localiser les points de pression, comment les utiliser et comment les stimuler. Je vous livre également les techniques d'utilisation des huiles essentielles et des cataplasmes de poudre des pierres pour potentialiser l'effet de la stimulation des points.

Les points bioénergétiques peuvent être utilisés tous ensemble, en combinaison ou en solo, selon l'effet souhaité. Le chapitre 4 vous détaille 25 protocoles pour booster votre santé au quotidien : soulager les troubles

intestinaux, les maux de dos, les hémorroïdes, aider à faire baisser la fièvre...

La vie est aussi faite de souffrances émotionnelles, de chagrins, de blessures et de deuils : le chapitre 5 vous présente des protocoles spécifiquement destinés à soulager les maux de l'âme, et notamment les deux points merveilleux la Grande Réflexion (**E23**) et la Grande Cloche (**R4**).

Enfin, j'ai voulu consacrer un chapitre aux preuves de la science : dans le chapitre 6, « L'acupression à l'épreuve de la science », un panorama des études scientifiques démontrant l'efficacité de l'acupression vous est présenté.

Ce livre s'adresse à tout le monde. J'ai voulu partager ces connaissances ancestrales pour que chacun d'entre vous, qui tenez ce livre entre vos mains, s'approprie les techniques d'acupression. Rêveurs, poètes, artistes ou philosophes, vous plongerez dans la beauté des pensées des Sages Anciens. Les données récentes de la recherche et les explications scientifiques pourront convaincre les esprits scientifiques et pragmatiques...

J'espère du fond du cœur, mes chers lecteurs, que vous prendrez plaisir à connaître ces points merveilleux et à les utiliser.

Note importante : En aucun cas les conseils de ce livre ne pourront se substituer à un traitement médical. S'ils sauront avantageusement compléter la prise en charge spécialisée ou être appliqués en attendant l'aide médicale, en cas de problème grave, il faudra absolument consulter un médecin.

Partie I

UN PEU D'HISTOIRE

- in women during labor », *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 10,6(2004):959–965.
71. Lee, M.K., S.B. Chang et D.-H. Kang, « Effects of SP6 acupressure on labor pain and length of delivery time in women during labor », *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 10,6(2004):959–965.
 72. Nani, D., S. Maryati et R. Rahmaharyanti, « Effect of acupressure therapy point HT 6 and LI 4 on post cesarean sectio's pain », *International Journal of Research in Medical Sciences* (2015):S119–S122.
 73. Neri, I., R. Bruno, G. Dante et F. Facchinetti, « Acupressure on self-reported sleep quality during pregnancy », *Journal of Acupuncture and Meridian Studies* 9,1(2016):11–15.
 74. Olcer Z. et G. Bozkurt, « The effect of sleep quality to the labor and labor pain », *HSP* (2015):2(3):334–344
 75. Ramezani, S., A. Hamidzadeh, S. Abdollahpour I et A. Khosravi, « Effects of LI4 acupressure on post-cesarean section pain », *International Journal of Health Studies* 2,2(September 2016).
 76. Lee, M.K., « Effects of San-Yin-Jiao(SP6) acupressure on labor Pain, delivery time in women during labor », *Journal of Korean Academy of Nursing* 33,6(2003):753.



14101

Composition
NORD COMPO

*Achévé d'imprimer en Slovaquie
par NOVOPRINT
le 15 avril 2024*

Dépôt légal : mai 2024
EAN 9782290392669
OTP L21EPBN000657-598999

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion