

Principaux méridiens et points stimulés lors des exercices d'auto massage

Massages de début de séance

De l'épaule vers la paume :

Poumon, Cœur, Maître Cœur,

Du revers de la main vers l'épaule :

Gros Intestin, Intestin grêle, Triple Réchauffeur –

Abdomen :

Estomac, Rate, Rein, Vésicule biliaire,

Foie, Vaisseau Conception

Région lombaire :

Vessie, Vaisseau Gouverneur

Jambes extérieur :

Estomac, Vésicule Biliaire, Vessie (face postérieure de la jambe),

Jambes intérieur :

Rate, Rein, Foie

Massage du visage et du crâne de fin de séance

24 VC, dans la dépression située sur la ligne médiane antérieure, au-dessous de la lèvre inférieure.

20 GI, en dehors de la racine de l'aile du nez.

1 V, au-dessus et en dedans de la commissure palpébral (paupières) interne de l'œil près du bord interne de l'orbite.

2V, dans une dépression située à l'extrémité interne du sourcil

23 TR, au niveau de l'extrémité externe de la queue du sourcil

1 E, sur la partie haute et au milieu de la pommette