

Avant-propos..... 5

## **Théorie**

**STIMULER LE FLUX  
DES ÉNERGIES** 7

**Se traiter naturellement  
et dans sa globalité** 8

L'équilibre des forces..... 9

Que veut dire « santé »,  
que veut dire « maladie » ? ..... 10

Se traiter à l'aide de moyens naturels. ... 11

Le yin et le yang..... 13

Les cinq phases de transformation..... 16

**Nature et origine de l'acupression** 18

À l'origine de la manipulation  
des points..... 19

La popularisation de la médecine  
chinoise..... 21

Comment l'acupuncture  
et l'acupression agissent-elles ? ..... 22

**Se traiter par l'acupression** 24

Les méridiens, réseaux d'énergie ..... 25

Les différents types de points  
et les réactions provoquées..... 27

Vaisseaux et méridiens..... 28



## **Pratique**

**L'ACUPRESSION  
EN TOUTE SIMPLICITÉ** 31

**Préparation à la pratique** 32

Employer l'acupression à bon escient. ... 33

L'acupression pendant la grossesse..... 34

L'acupression chez l'enfant..... 35

Le traitement à deux..... 36

Déroulement de la séance  
et règles thérapeutiques..... 38

Les manœuvres de l'acupression..... 40

**Programmes courts de prévention** 42

Renforcer les résistances physiques. ... 43

Renforcer les résistances psychiques  
et intellectuelles..... 44

Harmoniser le flux énergétique..... 46

**Les symptômes de A à Z** 47

Allergie..... 48

Angoisses, agitation intérieure..... 49

Bégaiement..... 51

Céphalées, migraines..... 52

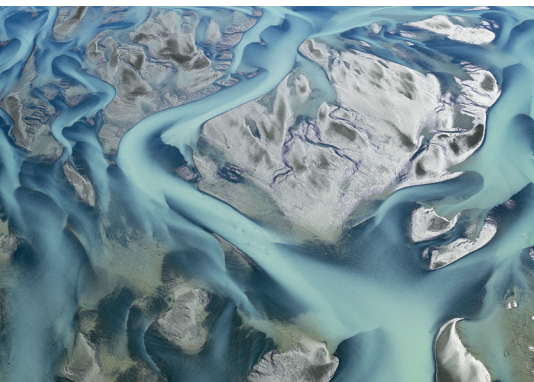
Colonne vertébrale douloureuse..... 55

Concentration (problèmes de)..... 56

Contractures de la nuque  
et des épaules..... 57

Dents et mâchoires douloureuses..... 58

Dos douloureux..... 59



Douleurs aiguës et douleurs de blessures . . . . .	60		
Douleurs articulaires . . . . .	61		
Douleurs articulaires dans les coudes. . . . .	63		
Douleurs articulaires dans les genoux. . . . .	64		
Douleurs chroniques et fantômes. . . . .	65		
Douleurs et symptômes menstruels. . . . .	66		
Dystonie neurovégétative. . . . .	67		
Énurésie, chez l'adulte et l'enfant. . . . .	68		
Épuisement. . . . .	69		
Fatigue et manque d'énergie. . . . .	70		
Fièvre . . . . .	71		
Grippe . . . . .	72		
Hémorroïdes. . . . .	73		
Humeurs dépressives. . . . .	74		
Hypertension artérielle . . . . .	75		
Hypotension artérielle. . . . .	76		
Jambes douloureuses et crampes . . . . .	77		
Lumbago. . . . .	78		
Mal des transports. . . . .	79		
Maux de gorge, amygdalite . . . . .	80		
Maux de gorge, enrrouement . . . . .	81		
Maux de ventre . . . . .	82		
Ménopause (troubles de la). . . . .	83		
Nervosité, neurasthénie . . . . .	84		
Néuralgie du trijumeau. . . . .	85		
Oreilles douloureuses, acouphènes. . . . .	86		
Perte d'appétit. . . . .	87		
Problèmes dermatologiques, démangeaisons. . . . .	88		
Problèmes digestifs: constipation. . . . .	89		
Problèmes digestifs: diarrhée. . . . .	90		
Prostate (troubles de la). . . . .	91		
Refroidissement . . . . .	92		
Renforcement du cœur. . . . .	94		
Renforcement du système immunitaire. . . . .	95		
		Rhumatismes. . . . .	96
		Rhume, rhume des foins . . . . .	97
		Saignements de nez. . . . .	98
		Sciatique. . . . .	99
		Sinusite . . . . .	100
		Sommeil: difficultés d'endormissement . . . . .	101
		Sommeil: insomnies. . . . .	102
		Stress, angoisses avant les examens. . . . .	103
		Sueurs nocturnes. . . . .	104
		Surcharge pondérale. . . . .	105
		Tabagisme. . . . .	106
		Toux . . . . .	107
		Troubles circulatoires. . . . .	108
		Troubles circulatoires dans les mains et les pieds . . . . .	109
		Troubles gastro-intestinaux. . . . .	111
		Troubles oculaires. . . . .	113
		Troubles respiratoires et asthme . . . . .	114
		Troubles sexuels . . . . .	116
		Varices. . . . .	117
		Vertiges. . . . .	118
		Vésicule biliaire (troubles fonctionnels de la). . . . .	119
		Vessie (troubles de la) . . . . .	120
		Vomissements et nausées . . . . .	121
		Index. . . . .	122

