



ACUPRESSURE

EN UTILISANT LA TECHNOLOGIE HOLOGRAPHIQUE

UN GUIDE D'ACUPRESSURE D'AUTO-SOINS AVEC LES HOLOGRAMMES

Pour les applications d'autres affections non répertoriées dans ce livre, recherchez les emplacements d'acupression pour ces affections et placez les hologrammes sur les points désignés.

Par JOHN SCHAEFFER, MFS, MSS, MPN

AVERTISSEMENT : VEUILLEZ CONSULTER VOTRE MÉDECIN AVANT D'ENVISAGER L'ACUPRESSION AUTO-SOIN

AVERTISSEMENT : la loi sur le droit d'auteur et les traités internationaux protègent ce livre

Révisé pour Quantum Lifestyle

Kits de formation à l'acupression à faire soi-même
Relief, Sleep & Energy Hologrammes



JOHN SCHAEFFER, MFS, MSS, MPN

M. Schaeffer a commencé sa carrière dans le sport et le fitness à l'adolescence. Au cours des quarante dernières années, il a été un athlète professionnel accompli, notamment en tant que champion du monde de dynamophilie et de kickboxing professionnel. Il a détenu de nombreux records du monde en dynamophilie et un championnat du monde Masters Super Heavyweight en kickboxing professionnel.

M. Schaeffer est professeur à l'International Sports Sciences Association (ISSA) et voyage à l'échelle nationale et internationale pour donner des cours de certification aux professionnels du conditionnement physique. Les cours certifiés comprenaient: cours de conditionnement physique, conditionnement sportif, nutrition de performance, conditionnement physique des jeunes, force et conditionnement des forces de l'ordre, ainsi qu'environ six autres certifications. Il a reçu le Lifetime Achievement Award de l'ISSA pour son travail dans les domaines de la nutrition et de la forme physique.

M. Schaeffer est l'auteur de plusieurs livres, articles, documents d'information sur la condition physique et programmes logiciels liés au sport et à la condition physique. Sa structure de programme d'entraînement unique et son approche solide de la nutrition et de la performance sportive ont fait de M. Schaeffer un facteur clé pour les réalisations de nombreux athlètes de niveau secondaire et collégial de haut niveau, ainsi que de centaines d'athlètes de renommée mondiale, professionnels et olympiques, tels que comme:

Apolo Ohno , patineur de vitesse sur courte piste olympique et champion du monde

Louie Vito, athlète olympique et snowboarder de classe mondiale

LeSean McCoy, porteur de ballon de la NFL

Stevenson "Sly" Sylvester, secondeur de la NFL Pittsburgh Steelers

Robert "Rojo" Johnson, NFL Safety Titans du Tennessee

Allison Baver , 2 fois olympienne et championne nationale de patinage de vitesse sur courte piste

Liam Ortega, membre de l'équipe nationale de patinage de vitesse sur longue piste et espoir olympique

Gideon Massie, 2 fois olympien et 10 fois champion national de cyclisme de vitesse

Mark Fretta, olympien et triathlète classé n°1 au monde

Alex Zolkin, boxeur professionnel de classe mondiale (SHW)

Gabriel "Tito" Bracero, boxeur professionnel de classe mondiale (140 lbs)

Angel "El Toro" Hernandez, boxeur professionnel de classe mondiale (154 livres)

Wayne Johnsen, boxeur professionnel, a participé à l'émission télévisée "The Contender", en plus de nombreux autres athlètes d'élite de classe mondiale de tous les sports à travers le monde.

M. Schaeffer est fréquemment sollicité pour des allocutions, des entrevues télévisées et des émissions de radio. Il a été présenté sur : Discovery Channel, Men's Health Magazine, NBC Sports, Black Belt Video Magazine, Powerlifting Video Magazine, John Farley's Health Crusades, Chicago Town Fitness, Hugh Simpson Show, et a même été interviewé sur le populaire "Dancing with the Étoiles". " Émission de télévision concernant Apolo Ohno, ainsi que de nombreuses autres émissions de télévision et de radio locales et régionales et de nombreux articles de magazines majeurs.

REMERCIEMENTS: Remerciements particuliers à Sonja Liebich, BS, CFT pour son aide organisationnelle et son expertise informatique éditoriale, sans lesquelles ce livre n'aurait pas été possible.

TABLE DES MATIERES

Qu'est-ce que la technologie holographique ?	pages 6 - 8
Précautions d'utilisation des hologrammes.....	page 9
Combien de temps et quel hologramme utiliser...	page 10
Utilisation pour la performance athlétique.....	page 11
Les hologrammes et le Sport	page 12
Marathon et Triathlon.....	pages 13 - 14
Sport avec force de bras prédominante.....	pages 15 - 16
Sport avec force des jambes	pages 17 - 19
Sport avec force du dos	pages 20 - 21
Sport avec force corporelle globale prédominante	page 22
Sport avec force thoracique prédominante	pages 23 - 24
Equilibre hormonal	pages 25 - 26
Sommeil	pages 27 - 29
Hologrammes et Problématiques physiques.....	page 30
Acné, Eczéma, autres problèmes cutanés	pages 31 - 32
Allergies.....	pages 33 - 36
Anxiété et nervosité	pages 37 - 38
Arthrite	pages 39 - 41
Problèmes respiratoires	pages 42 - 44
Syndrome de fatigue chronique	pages 45 - 48
Coups de froid / Fièvre	pages 49 - 51
Constipation.....	pages 52 - 54
Crampes - Muscle.....	pages 55 - 56
Dépression.....	pages 57 - 59
Diabète	pages 60 - 61
Diarrhée	pages 62 - 64
Otites	pages 65 - 66
Fatigue oculaire.....	pages 67 - 69
Rides et tonus du visage	pages 70 - 72

TABLE DES MATIERES

Evanouissements	pages 73 - 75
Gueule de bois	Pages 76 - 78
Maux de tête	pages 79 - 82
Hoquet	pages 83 - 84
Bouffées de chaleur	pages 85 - 87
Stimulation Système Immunitaire	pages 88 - 90
Fatigue Immunitaire	pages 91 - 93
Indigestion / Brûlures d'estomac	pages 94 - 96
Mâchoire / ATM	pages 97 - 98
Douleurs au genou	pages 99 - 103
Bas du dos / Sciatique	pages 104 - 106
Mémoire / Concentration	pages 107 - 111
Problèmes menstruels	pages 112 - 115
Problèmes d'humeur	pages 116 - 118
Mal des transports	pages 119 - 121
Douleurs au cou	pages 122 - 126
Obésité	pages 127 - 129
Parkinson	pages 130 - 131
Problèmes sexuels	pages 132 - 134
Douleurs aux épaules	pages 135 - 137
Problèmes de Sinus	pages 138 - 140
Foulures et gonflements	pages 141 - 143
Maux dentaires	pages 144 - 146
Douleurs au poignet	pages 147 - 148
Fréquences électromagnétiques (CEM)	pages 149 - 150
Hologrammes et animaux domestiques	page 151
Index de localisation	pages 152 - 178

TABLE DES MATIERES

Index d'illustration des Méridiens	pages 179 - 192
Vessie	page 179
Vaisseau de conception	page 180
Vésicule biliaire	page 181
Vaisseau gouverneur	page 182
Coeur	page 183
Rein	page 184
Gros intestin	page 185
Poumon	page 186
Foie	page 187
Péricarde	page 188
Intestin grêle	page 189
Rate	page 190
Estomac	page 191
Triple réchauffeur	page 192

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électrique ou mécanique, y compris la photocopie et l'enregistrement, ou par tout système de stockage ou de recherche d'informations sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

QU'EST-CE QUE LA TECHNOLOGIE HOLOGRAPHIQUE ?

Je vais essayer d'expliquer cela en termes simples. Les hologrammes peuvent être programmés avec des fréquences électromagnétiques et ont une taille équivalente à une pièce de un euro. Une fois programmé, l'hologramme peut être placé de deux façons sur le corps. Vous pouvez apposer un disque directement sur la zone de la douleur et un second sur le côté opposé du disque placé. Ou, vous pouvez placer des disques sur les points d'acupression. Les points d'acupression sont des endroits sur la peau qui sont particulièrement sensibles aux impulsions bioélectriques. Lorsque les hologrammes sont correctement intégrés avec la programmation électromagnétique appropriée, le corps répond facilement à ces impulsions. Les cultures asiatiques ont depuis plus de 5000 ans reconnu que ces zones conduisent l'énergie humaine. Les scientifiques occidentaux ont également cartographié et prouvé l'existence de ces systèmes. La science a également montré que la stimulation de ces points peut éventuellement entraîner toute une série de réactions naturelles du corps telles que la libération de neurochimiques, qui peuvent bloquer toute douleur causée par de l'exercice intense, un traumatisme ou une maladie. La manipulation de ces méridiens peut favoriser la guérison, la fonction immunitaire, le soulagement du stress, l'amélioration de la circulation, l'accumulation d'acide lactique, l'augmentation de l'équilibre sanguin, l'équilibre corporel total, ainsi que la promotion du corps à détoxifier, ce qui améliore votre santé globale et bien-être. La réponse du corps est directement liée à la façon dont les hologrammes sont programmés et à l'emplacement exact sur les méridiens. Il s'agit d'une réponse entièrement naturelle. L'hologramme ne fait rien de plus que d'influencer le corps pour fonctionner à son niveau le plus efficace. Chaque cellule de votre corps vibre. Cette vibration est la façon dont la cellule fonctionne pour faire son travail. Si vous êtes blessé, fatigué ou malade, le taux de vibration de la cellule est compromis. Plus le taux de vibration est compromis, plus vous êtes à risque de réactions plus intenses à la maladie ou plus votre rétablissement après une blessure ou même un traumatisme d'exercice est lent. Ce taux de vibration plus faible limite également le fonctionnement de votre système immunitaire. Une cellule saine vibre généralement entre 68 et 70 Hz. Le taux de vibration Hz de certaines cellules d'organe peut varier considérablement selon l'organe concerné. Les influences

extérieures peuvent avoir une influence considérable sur les taux de vibration du corps entier. Les influences extérieures peuvent être tout y compris l'exercice, la méditation, les sons, la fonction cognitive, la lumière (protons), les toxines, les maladies et les fréquences électromagnétiques, pour n'en nommer que quelques-unes. Lorsque votre corps tente de récupérer de l'exercice ou d'une blessure, ainsi que d'une maladie, le taux de vibration des cellules touchées est extrêmement compromise. Par exemple, les cellules cancéreuses peuvent vibrer à une vitesse aussi faible que 1 à 2 Hz ou moins, ce qui continuerait à diminuer à zéro lorsque la cellule est totalement compromise et meurt. Cette modération dans le taux de vibration peut mettre la cellule dans un état acide et anaérobie (pauvre en oxygène), un état physique où la plupart des souffrances et des maladies prospèrent. Les cellules saines sont plus alcalines et oxygénées. Que vos cellules soient saines ou malsaines a un lien direct avec le taux de vibration cellulaire. Les hologrammes programmés aident simplement à influencer le taux de vibration maximum, qui selon la programmation, peut influencer toutes les fonctions métaboliques du corps, ainsi que la capacité du corps à se réparer et à se rétablir.

Lorsque les cellules saines fonctionnent de façon optimale, il est beaucoup plus facile pour le corps de reconnaître les cellules malades ou endommagées. Cela permet au système immunitaire de réagir plus agressivement. Plus le corps reconnaît rapidement les problèmes, plus il est facile pour le système immunitaire d'agir. Une reconnaissance plus rapide signifie moins de dommages et moins de fardeau pour le système immunitaire pour faire les réparations appropriées. Les scientifiques, appuyés par la recherche, croient que la vie est fondamentalement électromagnétique plutôt que chimique. En théorie, l'ADN fonctionne comme un biohologramme, qui sert de matrice directrice pour organiser la fonction physique et la forme. La science montre que l'ADN peut être activé et influencé par des expressions linguistiques conscientes. Les hologrammes programmés peuvent transmettre des signaux électromagnétiques aux méridiens pour restaurer ou influencer la structure cellulaire, qui, à son tour, influence également le fonctionnement du corps humain. Je pense qu'en raison du large spectre de programmabilité de l'hologramme, la science future montrera que la technologie de

l'acupression holographique pourrait être la plus efficace de toutes les technologies d'acupression.

Mon but est de vous fournir des applications d'hogrammes que j'ai expérimenté ces dernières années. **Les applications sont strictement expérimentales et ne sont destinées qu'à vous aider dans vos propres soins. Ils ne sont absolument pas destinés à remplacer les conseils ou les traitements de votre médecin. En fait, vous devriez toujours consulter votre médecin pour déterminer s'il est approprié d'expérimenter ces applications méridiennes avec leurs soins professionnels.** Les femmes enceintes et d'autres personnes d'intérêt particulier doivent toujours faire preuve de prudence lorsqu'elles envisagent d'utiliser la technologie holographique en consultant toujours d'abord leur médecin.

PRECAUTIONS

1. **L'utilisation d'hogrammes pendant la grossesse ne doit être tentée que selon les lignes directrices d'un médecin.** Évitez surtout de stimuler le LI-4 (le LI-4 peut induire un travail prématuré), le K-3 (le K-3 peut causer des réactions malsaines chez le fœtus) et le SP-6 (le SP-6 peut provoquer un travail prématuré et des réactions malsaines chez le fœtus).
2. Ne jamais appliquer d'hogrammes sur tout type de brûlure.
3. Ne jamais appliquer d'hogrammes sur des plaies ouvertes.
4. Ne jamais appliquer d'hogrammes sur une cicatrice nouvellement formée.
5. Comme pour toute acupression, évitez les points abdominaux atteints de maladies graves ou menaçantes, comme le cancer intestinal, les troubles cardiaques graves et la leucémie. Encore une fois, quiconque a de graves problèmes médicaux doit toujours consulter son médecin avant d'utiliser l'acupression holographique.
6. Pour vraiment améliorer l'effet de l'acupression holographique, il faut tenir compte de l'alimentation, de l'exercice, du repos et de la relaxation.
7. Les hogrammes peuvent influencer l'hypertension artérielle lorsqu'ils sont placés sur des méridiens précis. Soyez toujours extrêmement prudent de consulter votre médecin avant d'utiliser des hogrammes, surtout si une tension artérielle élevée peut créer un plus grand risque pour la santé.
8. Les hogrammes peuvent améliorer le débit et la circulation sanguine. Toute personne atteinte de troubles ou de maladies hémorragiques devrait consulter son médecin avant de les utiliser.
9. Les personnes d'intérêt particulier devraient toujours consulter leur médecin avant de tenter une thérapie à domicile par acupuncture holographique. Un intérêt particulier serait défini comme une personne qui n'est pas tout à fait normale sur le plan médical en ce qui concerne sa santé, sa condition physique ou son état mental.

Je vais vous fournir de l'information simple sur les applications et comment trouver les méridiens corrects dont je parle. J'ai utilisé tous ces méridiens dans mes expériences avec les hologrammes. Vous remarquerez le parallèle très proche des techniques d'acupression réelles qui sont effectuées avec l'électricité, aiguilles, moxibustion, et massage.

COMBIEN DE TEMPS ET QUEL HOLOGRAMME UTILISER

Dans presque tous les cas, j'ai trouvé que plusieurs applications holographiques peuvent fonctionner le mieux. J'ai également constaté que mélanger le type d'hologrammes utilisés peut améliorer considérablement l'effet désiré. Dans la plupart des cas, le temps d'utilisation sur un méridien donné est de huit à dix heures par jour pendant trois jours consécutifs, suivis de deux jours d'arrêt complet. J'ai également constaté que l'utilisation des hologrammes sur trois jours et deux jours d'arrêt aide à ne pas être trop stimulé et maximise l'efficacité de l'hologramme. Cette rotation horaire et quotidienne semble bien fonctionner, mais dans certains cas, les hologrammes Fit et Relief peuvent être utilisés plus longtemps. Lorsqu'il y a des options, déplacez-les vers des méridiens différents à chaque usage. Les placements des disques d'énergie sont pour les périodes d'éveil seulement. Ne pas utiliser de disques d'énergie au coucher. Mais là encore, il y a aussi des utilisations pour les disques Relief pour calmer certains méridiens afin d'aider à l'efficacité des disques Sleep. J'ai également constaté que le disque Fit semble être beaucoup plus efficace avec des applications de performance le long de certains méridiens pour accélérer le métabolisme du corps. Dans certains cas, vous devrez peut-être laisser les disques Relief posés en continu pendant les trois jours complets pour obtenir les résultats souhaités, mais toujours les retirer pendant deux jours après les avoir utilisés pendant trois jours. Répétez ce cycle aussi souvent que nécessaire. **J'ai trouvé que si vous nettoyez la zone où vous allez appliquer un disque avec du peroxyde d'hydrogène, le disque adhérera plus solidement**, et dans la plupart des cas même rester sous la douche. Le peroxyde d'hydrogène sèche légèrement la peau,

donc l'adhérence du disque est plus forte ; mais attention à ne pas toucher la zone avec les mains ou les doigts en raison des huiles naturelles dans votre peau.

MISE EN PRATIQUE DES PERFORMANCES SPORTIVES.

Encore une fois, dans la performance sportive, les mêmes trois jours, deux jours d'arrêt, fonctionne toujours bien. La principale différence entre l'application générale en matière de santé et le sport, c'est que pour les sports, on met l'hologramme environ une heure avant l'activité réelle, puis on enlève l'hologramme immédiatement à deux heures après l'activité. Dans les applications sanitaires générales, les hologrammes peuvent être portés pendant huit à dix heures par jour, 3 jours sur, 2 jours d'arrêt complet. Encore une fois, j'ai trouvé qu'appliquer plusieurs hologrammes peut améliorer le fonctionnement, ainsi que le mélange de différents types d'hologrammes, tels que l'Energy, Relief, et Fit. J'ai également constaté que les hologrammes du sommeil fonctionnent aussi bien pour aider à la récupération de l'exercice et des traumatismes de la compétition, comme ils le font pour améliorer la qualité de votre sommeil. Pour le côté performance sportive, nous utilisons des disques de sommeil une heure avant le coucher jusqu'à votre réveil. Encore une fois, trois jours sur, deux jours de congé semble aider à l'efficacité du disque de sommeil.

Pour la performance sportive, j'élimine toujours l'utilisation de l'hologramme au moins cinq à sept jours avant toute compétition. Cette pratique assurera que vous obtenez l'effet maximum des hologrammes pour la journée de compétition. Pour les athlètes qui participent à plusieurs jours de la semaine, nous limitons l'utilisation des disques seulement les jours de compétition. Je place les hologrammes sur les méridiens choisis, environ une demi-heure à maximum une heure avant la compétition et puis enlever les hologrammes immédiatement après la compétition.

Rappelez-vous, il existe deux types de placements pour la douleur.

1. **Placement direct :** Si vous ressentez de la douleur, placez le disque de soulagement directement sur l'endroit le plus douloureux, puis placez un deuxième disque directement en face du premier disque. Par exemple, si vous avez de la douleur sur le haut de votre poignet, placez un disque directement sur votre

poignet, puis placez un disque directement en face du premier disque (sur le bas de votre poignet). C'est ce qu'on appelle le placement direct. Utilisez toujours au moins deux disques, ou plus si nécessaire.

2. Placement de l'acupression

HOLOGRAMMES ET SPORTS

Voici certains des avantages de l'utilisation d'hologrammes dans les applications sportives :

- Diminution de l'accumulation d'acide lactique
- Maintien d'un pH plus faible
- Maintenir une puissance aérobie plus longue
- Maintenir une puissance anaérobie plus longue
- Maintien d'un flux sanguin constant
- Maintenir un taux d'oxygène sanguin constant
- Maximiser les performances de votre corps

Ce qui suit décrit l'utilisation multiple du disque, le type de disque et les placements méridiens que j'ai trouvés, dans la plupart des cas, extrêmement efficaces.

- Les hologrammes peuvent être utilisés sur des méridiens simples d'un côté du corps, mais, dans la plupart des cas, j'ai trouvé que l'application d'hologrammes aux méridiens correspondants crée le plus grand résultat. Par exemple, si vous placez un hologramme sur le méridien de la cheville gauche, vous placerez également un hologramme sur le méridien de la cheville droite.
- Pour de plus amples informations sur l'entraînement sportif individuel et la nutrition, veuillez consulter **www.winningfactor.com** Sports Sciences Training Systems.

*** Lorsque vous choisissez des placements, choisissez ceux qui correspondent le mieux au sport ou à l'activité auquel vous participez.**

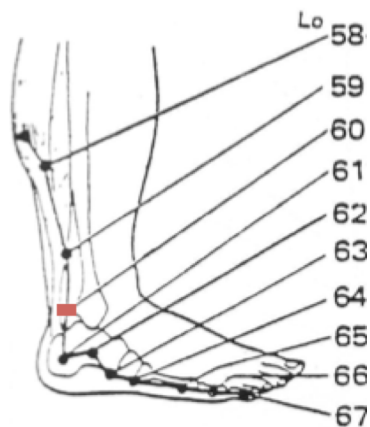
MARATHON ET TRIATHLON

Placement : **BL-60** Relief et **LU-1** Energy et **ST-36** Energy

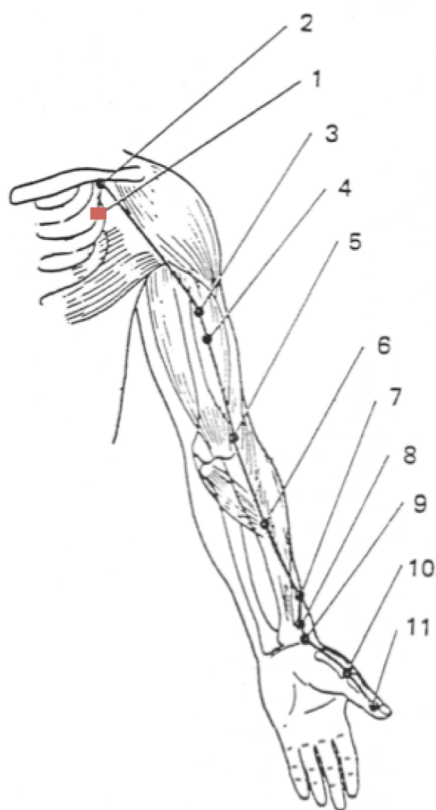
- **Placement : BL-60** se trouve à l'extérieur de la cheville. En haut de la cheville, tracez une ligne droite vers le tendon d'Achille. Dans le creux entre le tendon et la cheville se trouve le disque, parallèle à la cheville.
 - **Technique** : Sur la cheville latérale, dans la dépression à mi-chemin entre la malléole externe et le tendon calcanéen.
 - **Effet** : Facilite la circulation sanguine vers les chevilles et les pieds et détend la région lombaire.
- **Placement : LU-1** se trouve sur la partie externe de la poitrine, quatre largeurs de doigts vers le haut à partir du creux de l'aisselle et un doigt vers l'intérieur.
 - **Technique** : Sur le thorax latéral, inférieur à l'extrémité acromiale de la clavicule, 6 cun latéralement au vaisseau de conception.
 - **Effet** : Aide à accroître la capacité des poumons à absorber l'oxygène et à libérer du dioxyde de carbone et aide à détendre la respiration.
- **Placement : ST-36** est à quatre largeurs de doigts sous la rotule, sur l'extérieur de la jambe.
 - **Technique** : Sur la jambe, un doigt de largeur, latéralement à la crête antérieure du tibia, 3 cun inférieur à ST-35 dans la dépression du côté latéral de la rotule.
 - **Effet** : Aide à renforcer tout le corps. Aide également à réduire l'accumulation de lactique et à augmenter la circulation dans la région du genou.
 - **Influence** : Aids in strengthening the whole body. Also aids in decreasing lactic build-up and increasing circulation to the knee area.

MARATHON ET TRIATHLON (suite)

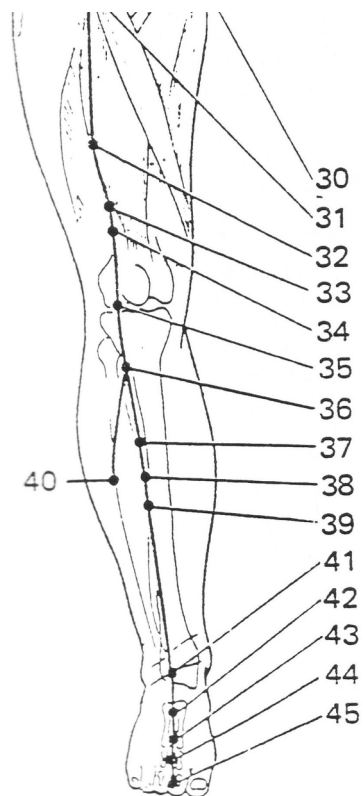
MÉRIDIEN DE LA VESSIE (BL)



MÉRIDIEN DU POUMON (LU)



MÉRIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



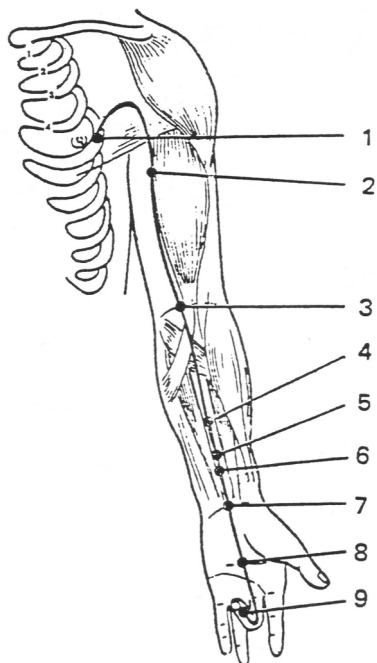
SPORTS AVEC FORCE DES BRAS PREDOMINANTE

Placement: **PC-6** Energy and **LI-11** Energy and **CV-6** Relief

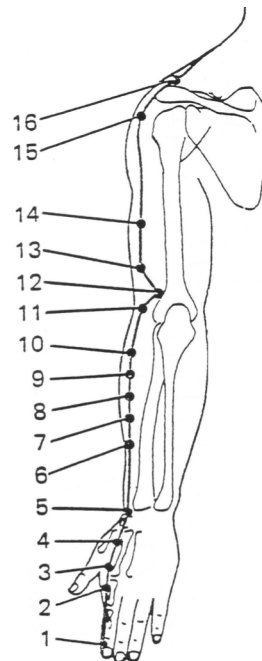
- **Placement : PC-6** se trouve au milieu du poignet intérieur, deux doigts et demi sous le pli du poignet.
 - **Technique :** Sur la partie antérieure de l'avant-bras, 2 cuns au-dessus de la pliure transversale du poignet, entre les tendons des muscles palmaris longus et le fléchisseur de la carpe radiale.
 - **Effet :** Aide à augmenter la circulation dans les bras et à diminuer l'accumulation lactique dans les bras.
- **Placement : LI-11** se trouve sur l'extrémité supérieure du pli du coude.
 - **Technique :** Sur le côté du pli cubital lorsque le coude est proche de la flexion complète.
 - **Effet :** Aide à la force du noyau et la circulation corporelle totale.
- **Placement : CV-6** se trouve à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur l'abdomen inférieur, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à renforcer l'équilibre hormonal et la libération.

SPORTS AVEC FORCE DE BRAS PREDOMINANTE (suite)

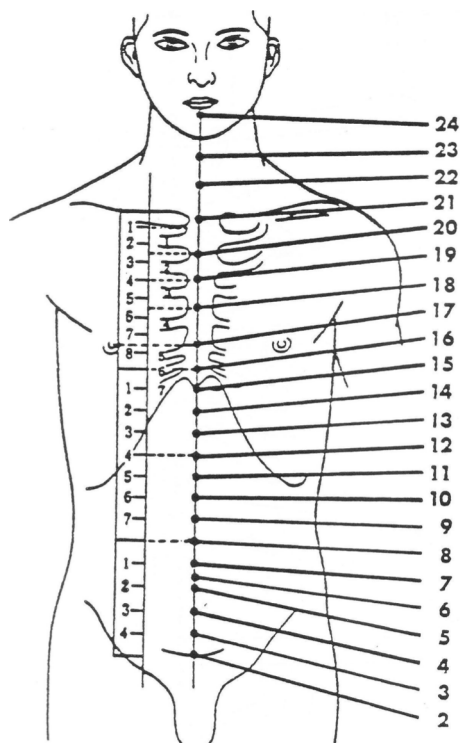
MÉRIDIEN DU PÉRICARDE (PC)



MÉRIDIEN GROS INTESTIN (LI)



MÉRIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



SPORTS AVEC FORCE DES JAMBES PREDOMINANTE

Placement: GB-30 Energy and LV-8 Energy and BL-60 Relief

- **Placement : GB-30** se trouve en mettant votre pouce sur votre os et en étirant votre index droit sur le côté de votre jambe. Vous voulez déplacer lentement votre index de 3 pouces en direction de votre zone fessière maximale. Si vous pressez ce petit creux, il devrait se sentir un peu sensible.
 - **Technique :** Dans la région fessière, un tiers de la distance entre le grand trochanter et le hiatus sacré. Localiser GB-30 en position couchée latérale avec la cuisse légèrement fléchie.
 - **Effet :** Aide à augmenter le flux sanguin et à réduire l'acide lactique dans la jambe inférieure.

- **Placement : LV-8** se trouve à l'intérieur du genou, en traversant la rotule avec les mains. Reculez vos pouces juste au-delà de l'os de la cuisse et appuyez à droite du genou, tout en bas de la rotule. Si vous venez dans deux largeurs de doigts vers votre aine, vous le sentirez.
 - **Technique :** Sur le côté médial du genou, dans la dépression du pli poplité transversal entre la bordure supérieure de l'épicondyle médial du fémur et les tendons semitendinosus et semimembranosus.
 - **Effet :** Aide à l'endurance anaérobie globale des jambes.

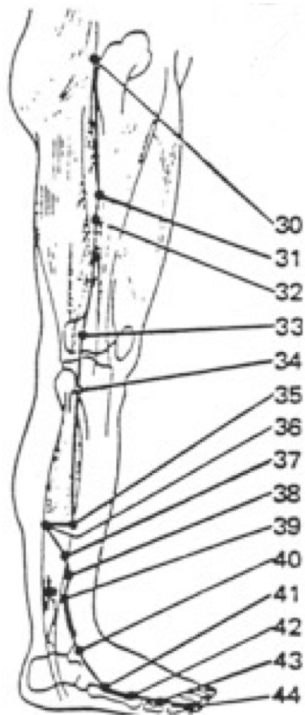
SPORTS AVEC FORCE DES JAMBES PREDOMINANTE (suite)

- **Placement : BL-60** se trouve à l'extérieur de la cheville. En haut de la cheville, tracez une ligne droite vers le tendon d'Achille. Dans le creux entre le tendon et la cheville se trouve le disque, parallèle à la cheville.

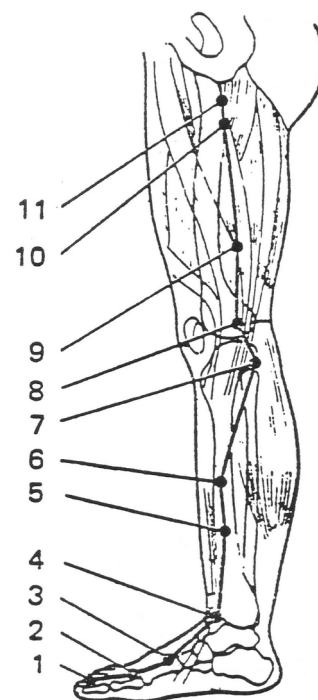
(Les anciens Chinois ont dit que ce méridien donnerait aux humains la capacité de sauter comme des lapins et de botter comme des mulets.)

- **Technique :** Sur la cheville latérale, dans la dépression à mi-chemin entre la malléole externe et le tendon calcanéen.
- **Effet :** Aide au renforcement des muscles de la jambe et le dos

MÉRIDIEN VESICULE BILIAIRE (GB)

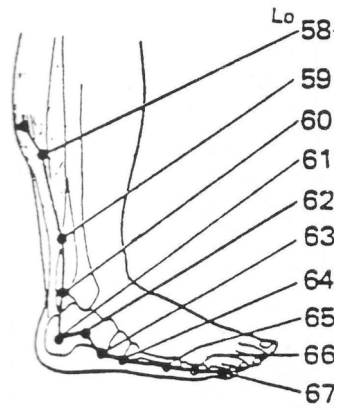


MÉRIDIEN DU FOIE (LV)



SPORTS AVEC FORCE DES JAMBES PREDOMINANTE (suite)

MÉRIDIEN VESSIE (BL)



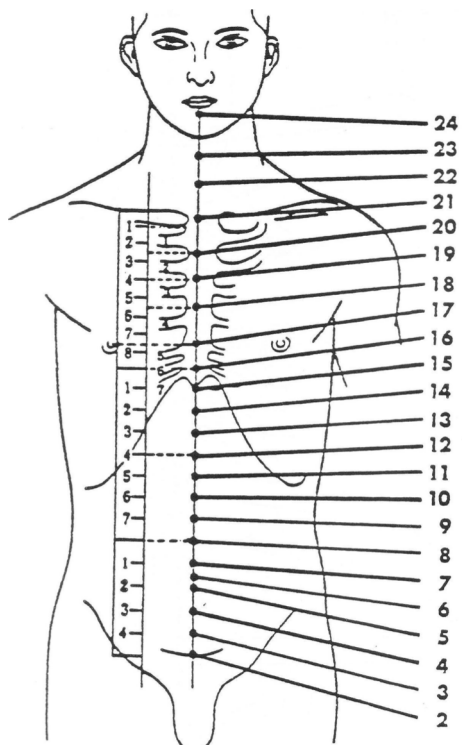
SPORT AVEC FORCE CORPORELLE GLOBALE PREDOMINANTE

Placement: CV-6 Energy and BL-60 Energy and BL-23 Relief

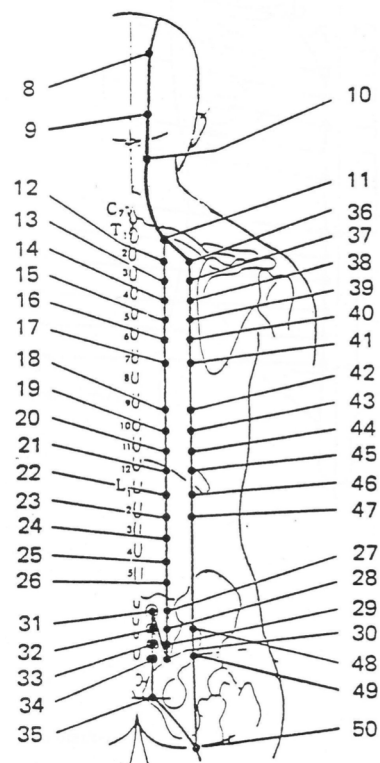
- **Placement : CV-6** se trouve à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur l'abdomen inférieur, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à renforcer l'équilibre hormonal et la libération.
- **Location: BL-60** se trouve à l'extérieur de la cheville. En haut de la cheville, tracez une ligne droite vers le tendon d'Achille. Dans le creux entre le tendon et la cheville se trouve le disque, parallèle à la cheville.
 - **Technique :** Sur la cheville latérale, dans la dépression à mi-chemin entre la malléole externe et le tendon calcanéen.
 - **Effet :** Aide à renforcer les muscles de la jambe et le dos total.
- **Location: BL-23** se trouve dans le bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, à deux largeurs de doigts de la colonne vertébrale au niveau de la taille.
 - **Technique :** Sur le bas du dos, 1,5 cun latéral au bord inférieur du processus épineux de la deuxième vertèbre lombaire (L2).
 - **Effet :** Aide à renforcer le bas du dos.

SPORT AVEC FORCE CORPORELLE GLOBALE PREDOMINANTE (suite)

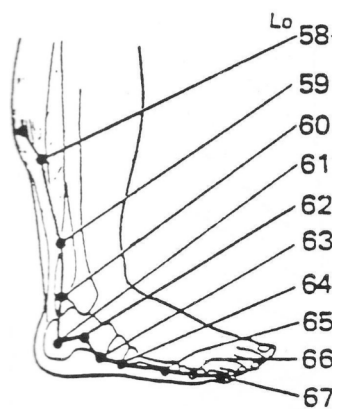
MÉRIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



MÉRIDIEN DE LA VESSIE (BL)



MÉRIDIEN DE LA VESSIE (BL)

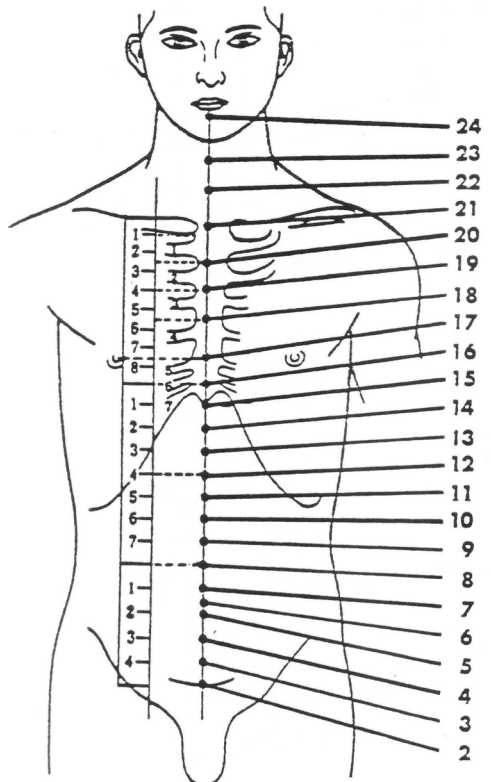


FORCE GLOBALE DU CORPS

Placement: CV-4 Relief and CV-6 Energy

- **Placement : CV-4** est à quatre largeurs de doigts sous le nombril.
 - **Technique :** Dans la région pubienne, sur la ligne médiane antérieure, 2 cun au-dessus de la limite supérieure de la symphyse pubienne.
 - **Effet :** Aide à influencer la force corporelle totale.
- **Placement : CV-6** se trouve à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur l'abdomen inférieur, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à renforcer l'équilibre hormonal et la libération.

MÉRIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



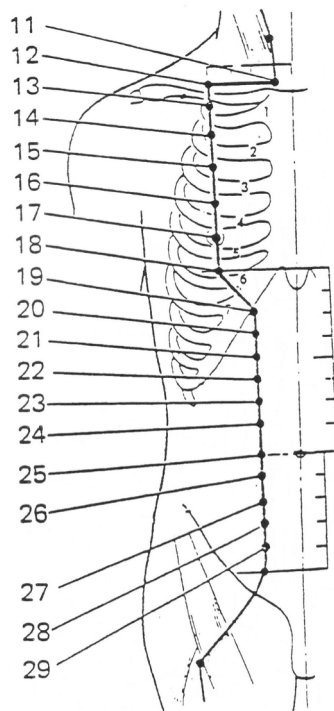
SPORTS AVEC FORCE THORACIQUE PREDOMINANTE

Placement: **ST-18** Energy and **SP-17** Energy and **CV-6** Relief

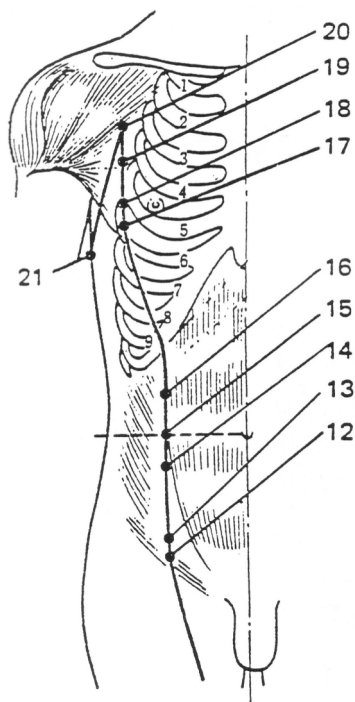
- **Placement : ST-18** est à deux largeurs de doigts sous le centre du mamelon.
 - **Technique :** Sur la poitrine, sur la ligne médio-claviculaire, dans le cinquième espace intercostal, 4 cun latéral à la ligne médiane antérieure.
 - **Effet :** Favorise la circulation sanguine et l'endurance musculaire de la poitrine.
- **Placement : SP-17** est situé dans le cinquième espace intercostal, à l'endroit sensible sous l'aisselle, légèrement sous la ligne du mamelon.
 - **Technique :** Sur la poitrine latérale, dans le cinquième espace intercostal, 6 cun latéral à la ligne médiane antérieure.
 - **Effet :** Aide à augmenter la force musculaire de la poitrine.
- **Placement CV-6** se trouve à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur l'abdomen inférieur, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à renforcer l'équilibre hormonal et la libération.

SPORTS AVEC FORCE THORACIQUE PREDOMINANTE (suite)

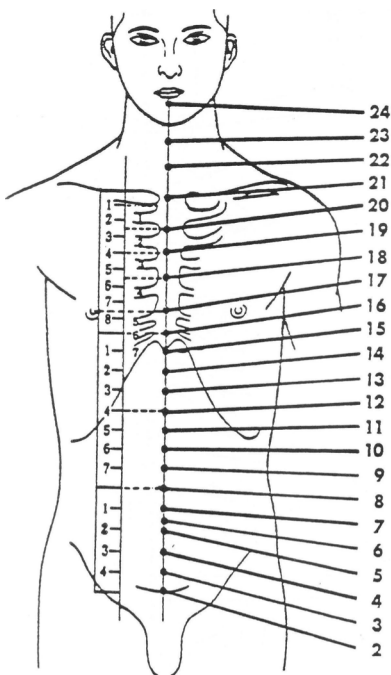
MÉRIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



MÉRIDIEN DE LA RATE (SP)



MÉRIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



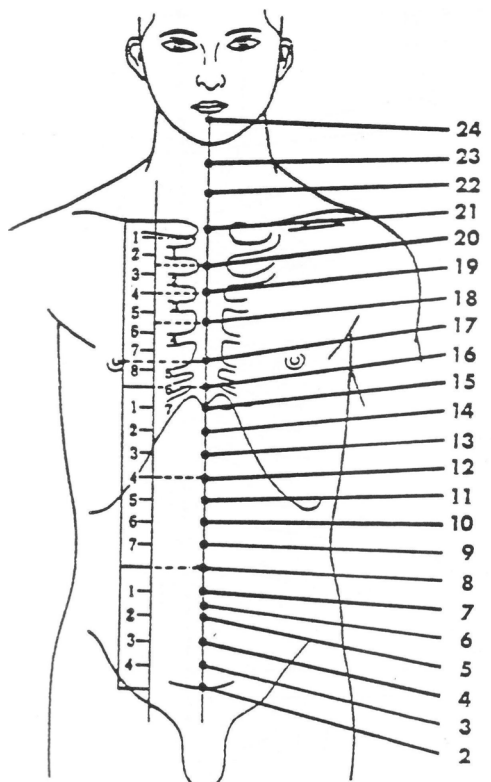
EQUILIBRE HORMONAL

Placement: CV-6 Energy and CV-4 Energy and BL-60 Relief

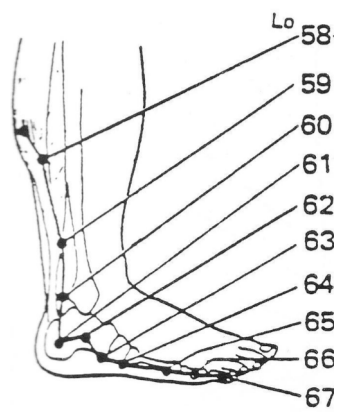
- **Placement : CV-6** se trouve à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur l'abdomen inférieur, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à renforcer l'équilibre hormonal et la libération.
- **Placement : CV-4** est à quatre largeurs de doigts sous le nombril.
 - **Technique :** Dans la région pubienne, sur la ligne médiane antérieure, 2 cuns supérieurs à la limite supérieure de la symphyse pubienne.
 - **Effet :** Aide à influencer la force corporelle totale.
- **Placement : BL-60** se trouve à l'extérieur de la cheville. En haut de la cheville, tracez une ligne droite vers le tendon d'Achille. Dans le creux entre le tendon et la cheville se trouve le disque, parallèle à la cheville.
 - **Technique :** Sur la cheville latérale, dans la dépression à mi-chemin entre la malléole externe et le tendon calcanéen.
 - **Effet :** Aide à la purification du sang.

EQUILIBRE HORMONAL (suite)

MÉRIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



MÉRIDIEN DE LA VESSIE (BL)



SOMMEIL

Placement 1: H-7 Relief and EX-2 Sleep

Placement 2: PC-6 Relief and GV-16 Sleep

Placement 3: GV-24.5 Sleep and EX-2 Relief

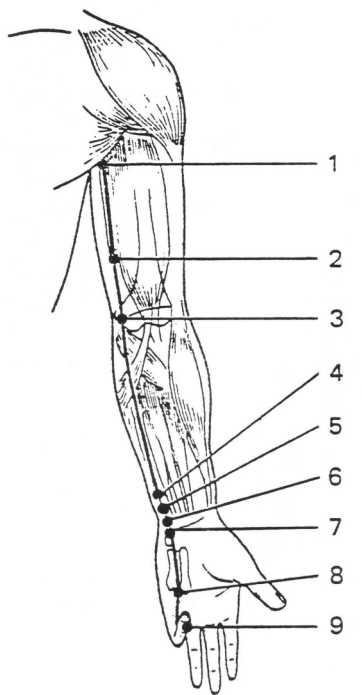
- **Placement : H-7** se trouve du côté du petit doigt, sur l'avant-bras au creux du poignet.
 - **Technique :** Sur le pli transversal du poignet, dans la petite dépression entre les os pisiformes et cubitus.
 - **Effet :** Aide à soulager l'anxiété, les sueurs froides et l'insomnie due à l'excitation excessive.
- **Placement : EX-2** est situé à la dépression des tempes, un demi-pouce à l'extérieur des sourcils.
 - **Technique :** 1 cun postérieur à l'orbite et 1 cun antérieur à l'articulation TMJ. EX-2 est 1 cun supérieur à cette intersection.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux de tête et le stress.
- **Placement : PC-6** se trouve au milieu de l'intérieur du poignet, deux doigts et demi sous le pli du poignet.
 - **Technique :** Sur la partie antérieure de l'avant-bras, 2 cuns au dessus du pli transversal du poignet, entre les tendons des muscles palmaris longus et flexor du carpe radial.
 - **Effet :** Aide à soulager l'insomnie et plusieurs autres troubles courants qui peuvent empêcher de dormir, comme l'anxiété, les palpitations, les nausées et l'indigestion.

SOMMEIL (suite)

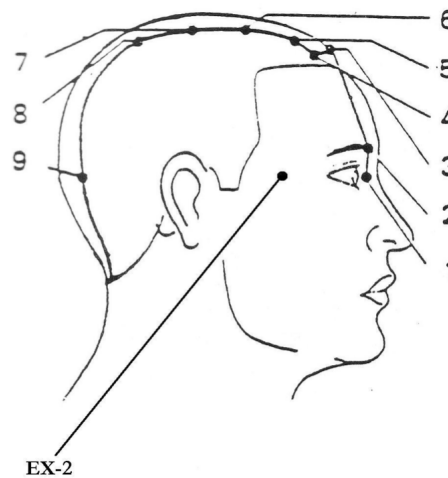
- **Placement : GV-16** est au centre de l'arrière de la tête, dans le grand creux sous la base du crâne.
 - **Technique :** Sur la tête postérieure, 0,5 cun directement sous la protubérance occipitale externe.
 - **Effet :** Aide à soulager l'insomnie ainsi que le stress mental.
- **Placement : GV-24.5** est directement entre les sourcils, dans l'indentation où le pont du nez rencontre le centre du front.
 - **Technique :** 1 cun en haut du pont du nez, entre les sourcils.
 - **Effet :** Aide à détendre le système nerveux central pour soulager l'anxiété et l'insomnie.

SOMMEIL (suite)

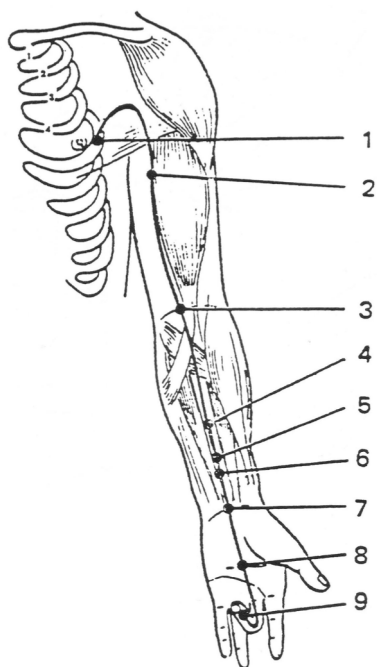
MÉRIDIEN DU COEUR (H)



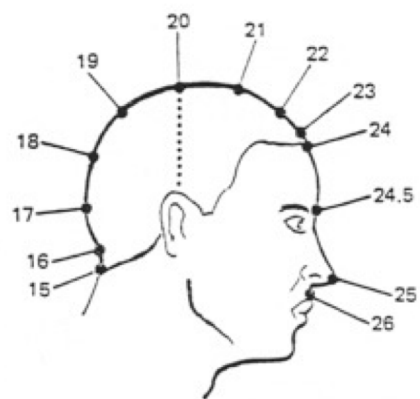
EX-2



MÉRIDIEN DU PERICARDE (PC)



MÉRIDIEN VAISSEAU GOUVERNEUR (GV)



HOLOGRAMMES ET PROBLEMES PHYSIQUES

Ce qui suit décrit l'utilisation multiple du disque, le type de disque et les placements méridiens que j'ai trouvés, dans la plupart des cas, extrêmement efficaces. Dans certains cas, vous devrez peut-être laisser les disques Relief placés régulièrement pendant les trois jours complets pour obtenir les résultats souhaités, mais toujours les retirer pendant deux jours après les avoir utilisés pendant trois jours. Répétez ce cycle aussi souvent que nécessaire.

*** Lorsque plus d'un placement est disponible, choisissez celui qui correspond le mieux au problème que vous rencontrez.**

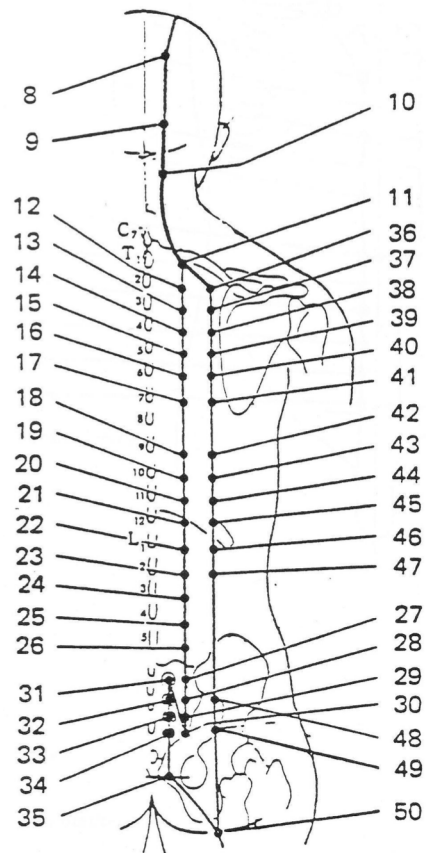
ACNÉ, ECZÉMA ET PROBLÈMES CUTANÉS

Placement 1: BL-10 Relief and BL-23 Relief and BL-47 Relief

- **Placement : BL-10** est à un demi-pouce sous la base du crâne sur les muscles cordés, un demi-pouce vers l'extérieur de chaque côté de la colonne vertébrale.
 - **Technique :** Dans la région nucale, sur la bordure latérale du muscle trapèze, 1,3 cun latéral à GV-15 entre les vertèbres cervicales C1 et C2.
 - **Effet :** Aide à soulager le stress lié aux troubles de la peau tels que l'acné.
- **Placement : BL-23** se trouve dans le bas du dos (entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire) à deux largeurs de doigts de la colonne vertébrale au niveau de la taille.
 - **Technique :** Sur le bas du dos, à 1,5 cun latéralement au bord inférieur du processus épineux de la deuxième vertèbre lombaire (L2)
 - **Effet :** Aide à soulager l'acné, l'eczéma et les ecchymoses sur le corps.
- **Placement : BL-47** se trouve dans le bas du dos (entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire) à quatre largeurs de doigts de la colonne vertébrale au niveau de la taille.
 - **Technique :** Au milieu du bas du dos, 3 cun latéral au bord inférieur du processus épineux de la neuvième vertèbre thoracique (T9), au niveau de BL-18.
 - **Effet :** Aide à soulager l'acné, l'eczéma et les ecchymoses sur le corps.

ACNE, ECZEMA ET PROBLEMES CUTANES (suite)

MÉRIDIEN DE LA VESSIE (BL)



ALLERGIES

Placement 1: K-27 Relief and LV-3 Relief and CV-6 Energy

Placement 2: LV-3 Relief and CV-6 Energy

Placement 3: TW-5 Relief and LV-3 Relief and ST-36 Energy

Placement 4: LI-11 Relief and LV-3 Relief and ST-36 Energy

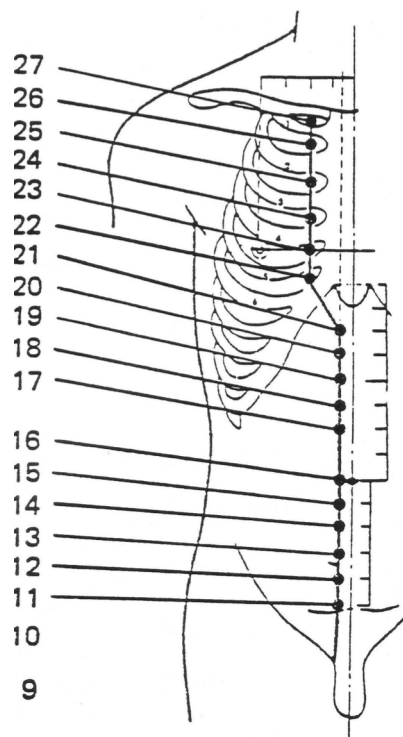
- **Placement : K-27** est dans le creux sous la clavicule, à côté du sternum.
 - **Technique :** Sur le bord inférieur de la clavicule, 2 cun latéral à la ligne médiane antérieure.
 - **Effet :** Aide à soulager les allergies associées à la congestion thoracique, aux difficultés respiratoires, à l'asthme, à la toux et aux maux de gorge.
- **Placement : LV-3** se trouve sur le dessus du pied, dans la vallée entre le gros orteil et le deuxième orteil, deux largeurs de pouce en arrière de la jonction des gros et deuxième orteils.
 - **Technique :** Sur le dos du pied, entre le premier et le deuxième os métatarsien, environ 2 cuns au-dessus de la marge de la bande.
 - **Effet :** Aide à soulager toutes sortes de réactions allergiques, en particulier les yeux injectés de sang et les troubles neuromusculaires.
- **Placement : CV-6** se trouve à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur l'abdomen inférieur, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à soulager les allergies qui accompagnent la constipation, le gaz, la fatigue, la faiblesse générale et l'insomnie.

ALLERGIES (suite)

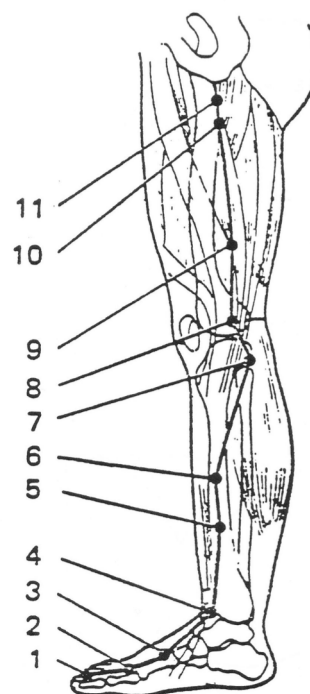
- **Placement : TW-5** se trouve sur l'extérieur de l'avant-bras, à mi-chemin entre les deux os du bras, à 2,5 de largeur de doigts au-dessus du pli du poignet.
 - **Technique :** Au dos de l'avant-bras, entre le radius et le cubitus, 2 cuns au-dessus de TW-4, au pli transversal au dos du poignet.
 - **Effet :** Aide à soulager les réactions allergiques en renforçant le système immunitaire.
- **Placement : ST-36** est de quatre doigts de largeur sous la rotule, sur l'extérieur de la jambe.
 - **Technique :** Sur la jambe, un doigt de largeur, latéralement à la crête antérieure du tibia, 3 cun inférieur à ST-35 dans la dépression du côté latéral de la rotule.
 - **Effet :** Aide à renforcer l'ensemble du corps pour prévenir et soulager les allergies.
- **Placement : LI-11** se trouve sur l'extrémité supérieure du pli du coude.
 - **Technique :** Sur le côté du pli cubital lorsque le coude est proche de la flexion complète.
 - **Effet :** Aide à soulager les allergies, en particulier les troubles de la peau enflammée (comme l'urticaire et les éruptions cutanées), les démangeaisons et la fièvre.

ALLERGIES (suite)

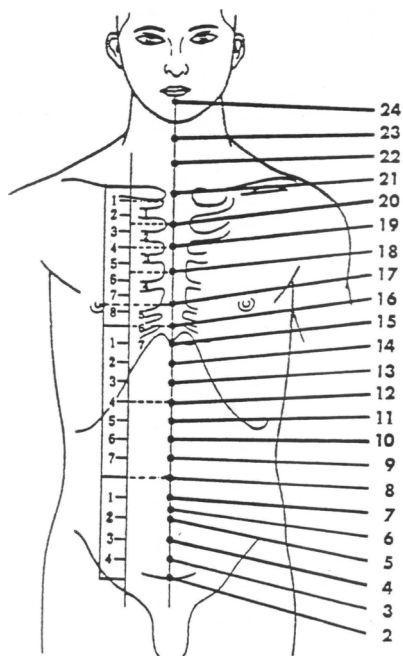
MÉRIDIEN DU REIN (K)



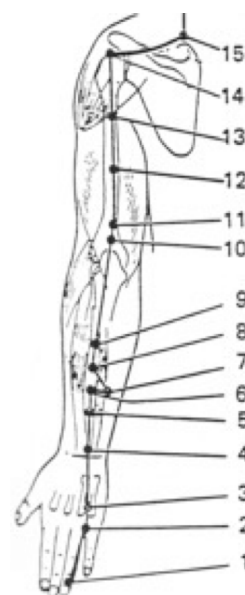
MÉRIDIEN DU FOIE (LV)



MÉRIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)

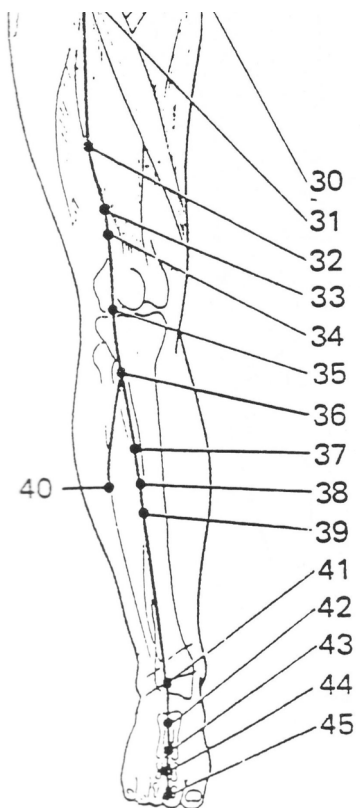


MÉRIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR (TW)

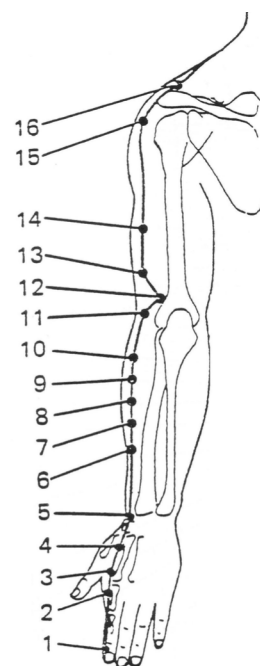


ALLERGIES (suite)

MÉRIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



MÉRIDIEN GROS INTESTIN (LI)



ANXIETE ET NERVOSITE

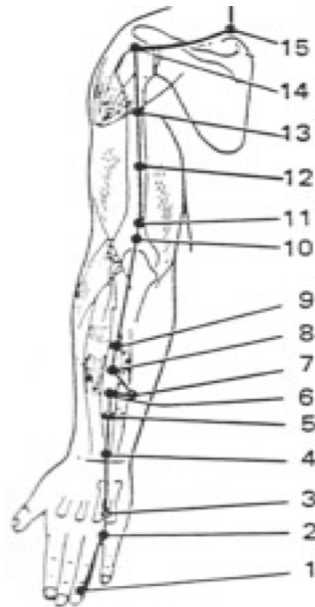
Placement 1: TW-15 Relief and CV-17 Relief and PC-3 Relief and H-7 Relief

- **Placement : TW-15** se trouve sur les épaules, à mi-chemin entre la base du cou et l'extérieur des épaules, à un demi-pouce en dessous du haut des épaules.
 - **Technique:** Dans la région scapulaire, sur l'angle supérieur de la scapula, à l'insertion du muscle lavator scapulae.
 - **Effet :** Aide à soulager les tensions musculaires, les raideurs de la nuque et les douleurs aux épaules.
- **Placement: CV-17** est au centre du sternum ; trois largeurs de pouce à partir de la base de l'os.
 - **Technique:** Sur la ligne médiane du sternal, au niveau du troisième espace intercostal.
 - **Effet :** Aide à soulager la nervosité, la congestion thoracique, le chagrin, la dépression, l'hystérie et d'autres déséquilibres émotionnels.
- **Placement: PC-3** est situé à l'intérieur du bras, à l'extrémité inférieure du pli du coude lorsque le bras est plié.
 - **Technique:** Sur le pli cubital transversal, du côté ulnaire du tendon du biceps brachial.
 - **Effet :** Aide à soulager l'estomac nerveux, l'anxiété, les douleurs au bras, au coude et l'inconfort thoracique.
- **Placement: H-7** se trouve du côté de l'auriculaire, sur l'avant-bras, au niveau du pli du poignet.
 - **Technique:** Sur le pli transversal du poignet, dans la petite dépression entre les os pisiformes et ulna.
 - **Effet :** Aide à soulager les déséquilibres émotionnels, la peur, la nervosité, l'anxiété et l'oubli.

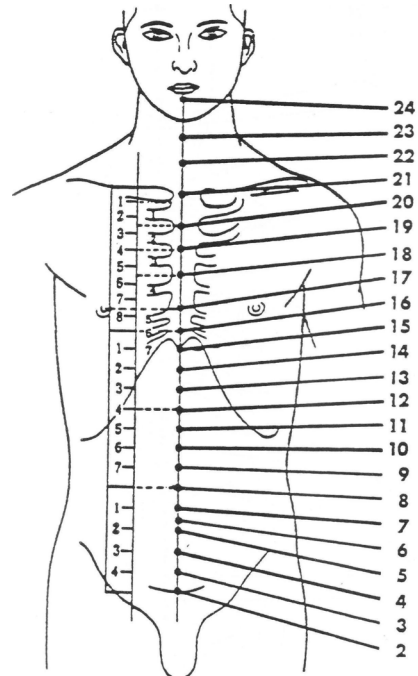
ANXIETY AND NERVOUSNESS (continued)

MÉRIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR

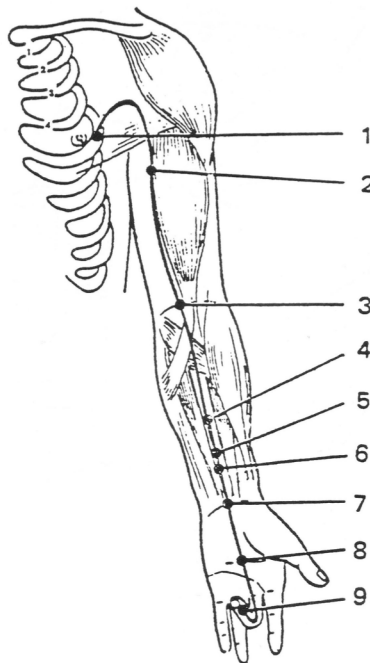
(TW)



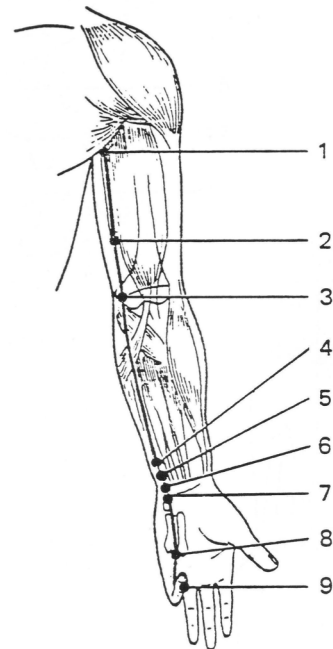
MÉRIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



MÉRIDIEN DU PERICARDE (PC)



MÉRIDIEN DU COEUR (H)



ARTHRITE

Placement 1: GB-20 Relief and **ST-36** Energy

Placement 2: LI-4 Relief and **ST-36** Energy

Placement 3: LI-11 Relief and **ST-36** Energy

Placement 4: TW-5 Relief and **ST-36** Energy

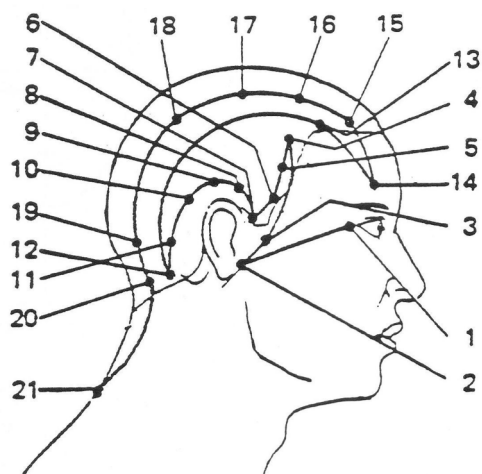
- **Placement : GB-20** est situé en dessous et à l'extérieur de la base du crâne, entre le muscle principal du cou et le trapèze, approximativement au même niveau que le lobe de l'oreille.
 - **Technique :** A l'arrière de la tête, à la jonction des régions occipitale et nucale, dans la dépression située entre les origines des muscles sternocléidomastoïdien et trapèze.
 - **Effet :** Aide à soulager l'arthrite, ainsi que les symptômes courants suivants qui accompagnent souvent les douleurs arthritiques : maux de tête, insomnie, raideur de la nuque, douleurs au cou, fatigue et irritabilité générale.
- **Placement : ST-36** est à quatre largeurs de doigts sous la rotule, à l'extérieur de la jambe.
 - **Technique :** Sur la jambe, une largeur de doigt, latéralement à la crête antérieure du tibia, 3 cun en-dessous à ST-35 dans la dépression du côté latéral de la rotule.
 - **Effet:** Aide à renforcer le corps, profite aux articulations et soulage la fatigue qui résulte souvent de l'épuisement dû à la douleur arthritique.

ARTHRITE (suite)

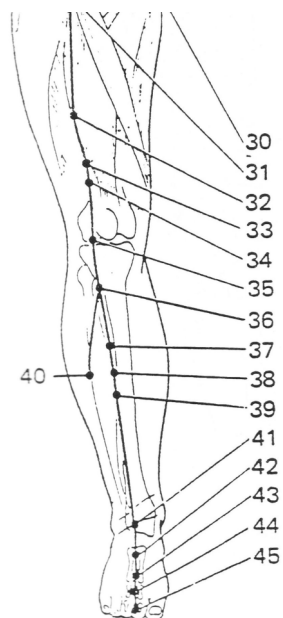
- **Placement : LI-4** est situé dans la sangle entre le pouce et l'index, à l'endroit le plus élevé du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.
 - **Technique :** Sur le dos de la main, approximativement au milieu du deuxième os métacarpien, dans le ventre du premier muscle interosseux dorsal.
 - **Effet :** Aide à soulager la douleur et l'inflammation de la main, du poignet, du coude, de l'épaule et du cou.
- **Placement : LI-11** est situé sur l'extrémité supérieure extérieure du pli du coude.
 - **Technique :** Sur le côté du pli cubital lorsque le coude est proche de la flexion complète.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs arthritiques, en particulier au niveau du coude et de l'épaule.
- **Placement : TW-5** est situé à deux largeurs de doigt et demi au-dessus du pli du poignet sur l'avant-bras externe, à mi-chemin entre les deux os du bras.
 - **Technique :** Au dos de l'avant-bras, entre le radius et le cubitus, 2 cun au-dessus de TW-4 au niveau du pli transversal dorsal du poignet.
 - **Effet :** Aide à soulager les rhumatismes, les tendinites, les douleurs au poignet et aux épaules.

ARTHRITE (suite)

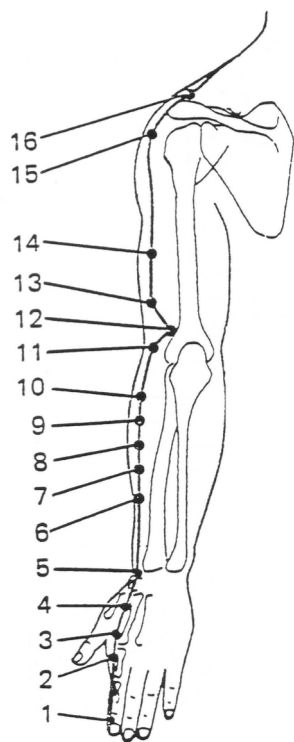
MERIDIEN VESICULE BILIAIRE (GB)



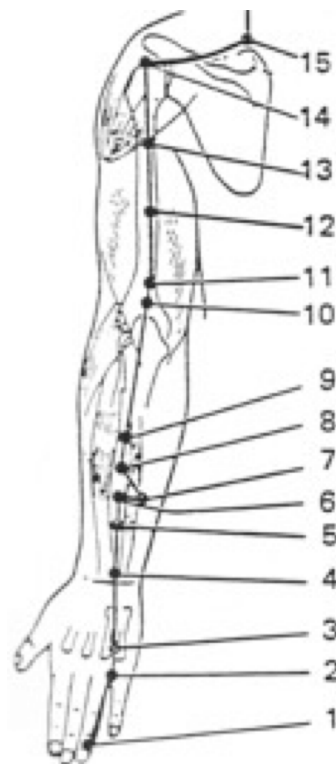
MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



MERIDIEN DU GROS INTESTIN (LI)



MERIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR (TW)



ASTHME / PROBLEMES RESPIRATOIRES

Placement 1: LU-1 Relief and **BL-13** Relief and **LU-10** Energy

Placement 2: K-27 Relief and **LU-9** Energy

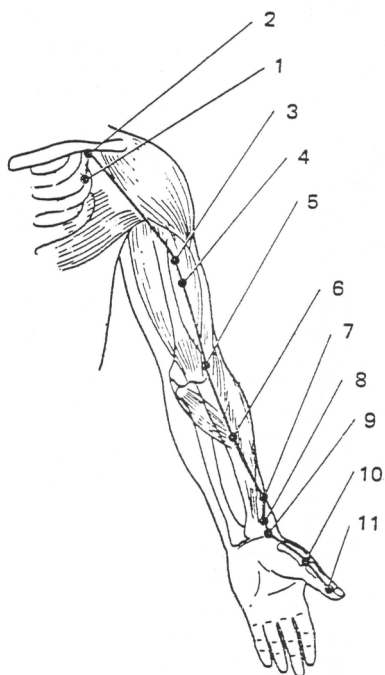
- **Placement : LU-1** se trouve sur la partie extérieure de la poitrine, à quatre largeurs de doigt du pli de l'aisselle et à une largeur de doigt vers l'intérieur.
 - **Technique :** Sur le côté latéral de la poitrine, inférieur à l'extrémité acromiale de la clavicule, 6 cun latéralement au vaisseau de conception.
 - **Effet :** Aide à soulager l'asthme, les difficultés respiratoires, la tension et la congestion thoracique, la toux et la tension due à la détresse émotionnelle.
- **Placement : BL-13** est une largeur de doigt en dessous de la pointe supérieure de l'omoplate, entre la colonne vertébrale et l'omoplate.
 - **Technique :** Sur le haut du dos, 1,5 cun latéralement au bord inférieur de l'apophyse épineuse de la troisième vertèbre thoracique (T3).
 - **Effet :** Aide à soulager l'asthme, la toux, les éternuements et les spasmes musculaires graves des épaules et du cou.
- **Placement : LU-10** est situé du côté de la paume de la main, au centre du coussinet, à la base du pouce.
 - **Technique :** Point médian de l'éminence thénar, sur la face dorso-palmaire.
 - **Effet :** Aide à soulager la respiration superficielle, la toux et la gorge enflée.
- **Placement : K-27** se trouve dans le creux sous la clavicule, à côté du sternum.
 - **Technique :** Sur le bord inférieur de la clavicule, 2 cun latéralement à la ligne médiane antérieure.
 - **Effet :** Aide à soulager la congestion thoracique, les difficultés respiratoires, l'asthme, la toux et l'anxiété.

ASTHME / PROBLEMES RESPIRATOIRES (suite)

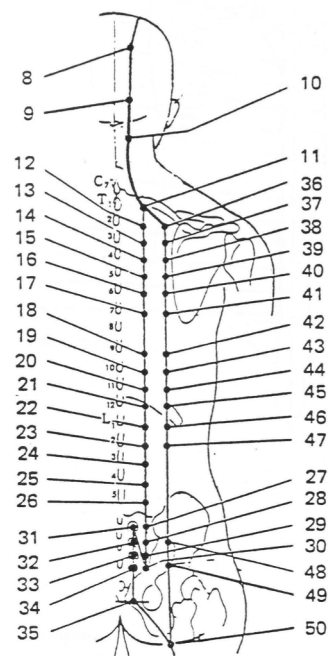
- **Placement : LU-9** est situé dans la rainure au niveau du pli du poignet, sous la base du pouce.
 - **Technique :** Sur le côté latéral du pli antérieur du poignet, dans la dépression du côté radial de l'artère radiale.
 - **Effet :** Aide à soulager les problèmes pulmonaires, la toux et l'asthme.

ASTHME / PROBLEMES RESPIRATOIRES (suite)

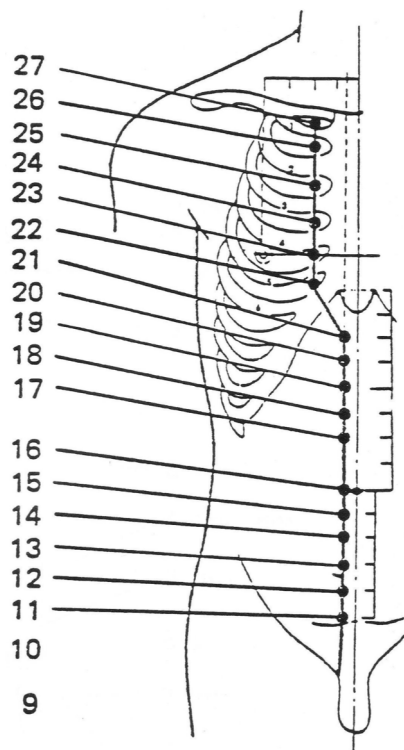
MERIDIEN DU POU MON (LU)



MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



MERIDIEN DU REIN (K)



SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE

Placements: **LU-1** Relief, **BL-23** Relief, **BL-47** Relief, **CV-6** Relief, **GB-21** Relief, and **ST-36** Relief

- **Placement : LU-1** se trouve sur la partie extérieure de la poitrine, à quatre largeurs de doigt du pli de l'aisselle et à une largeur de doigt vers l'intérieur.
 - **Technique :** Sur la poitrine latérale, inférieure à l'extrémité acromiale de la clavicule, 6 cun latéralement au vaisseau de conception.
 - **Effet :** Aide à augmenter le volume d'oxygène dans le sang.

- **Placement : BL-23** est situé dans le bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, à deux largeurs de doigt de la colonne vertébrale, au niveau de la taille.
 - **Technique :** Dans le bas du dos, à 1,5 cun du bord inférieur de l'apophyse épineuse de la deuxième vertèbre lombaire (L2).
 - **Effet :** Aide à nourrir le sang et à fortifier le système immunitaire, ainsi qu'à soulager les douleurs dans le bas du dos et la fatigue.

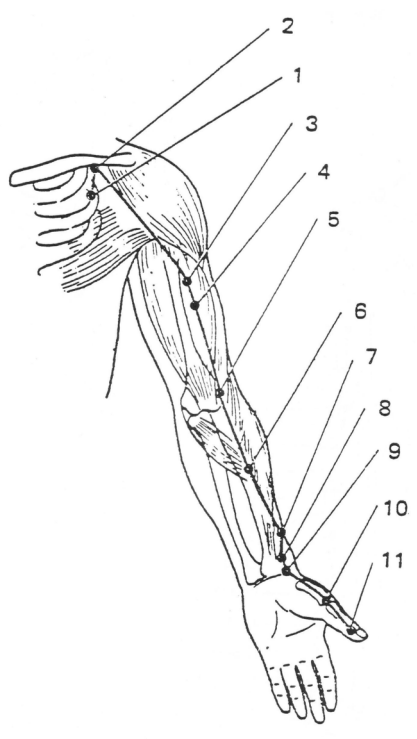
- **Placement : BL-47** est situé au milieu du bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, à quatre largeurs de doigts de la colonne vertébrale, au niveau de la taille.
 - **Technique :** Au milieu du bas du dos, 3 cun latéralement au bord inférieur de l'apophyse épineuse de la neuvième vertèbre thoracique (T9), au niveau de BL-18.
 - **Effet :** Aide à renforcer le système immunitaire et à soulager les douleurs dans le bas du dos et la fatigue.

SYNDROME DE LA FATIGUE CHRONIQUE (suite)

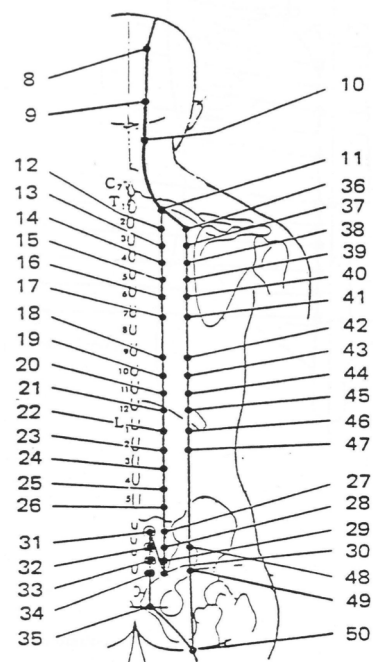
- **Placement : CV-6** est situé à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur le bas de l'abdomen, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à renforcer l'état du système immunitaire et des organes internes ainsi qu'à soulager les douleurs musculaires abdominales, la constipation, les gaz et la faiblesse générale.
- **Placement : GB-21** se trouve sur le point le plus élevé de l'épaule, à un à deux pouces de la base du cou, à l'endroit le plus étroit.
 - **Technique :** Dans la région suprascapulaire, à mi-chemin entre la pointe de l'acromion et sous l'apophyse épineuse de la septième vertèbre cervicale (C7).
 - **Effet :** Aide à soulager la raideur de la nuque, l'irritabilité, la tension des épaules et la mauvaise circulation.
- **Placement : ST-36** est à quatre largeurs de doigts sous la rotule, à l'extérieur de la jambe.
 - **Technique :** Sur la jambe, une largeur de doigt, latéralement à la crête antérieure du tibia, 3 cun sous ST-35 dans la dépression du côté latéral de la rotule.
 - **Effet :** Aide à renforcer tout le corps, en particulier le système immunitaire, à tonifier les muscles, à faciliter la digestion et à soulager la fatigue.

SYNDROME DE LA FATIGUE CHRONIQUE (suite)

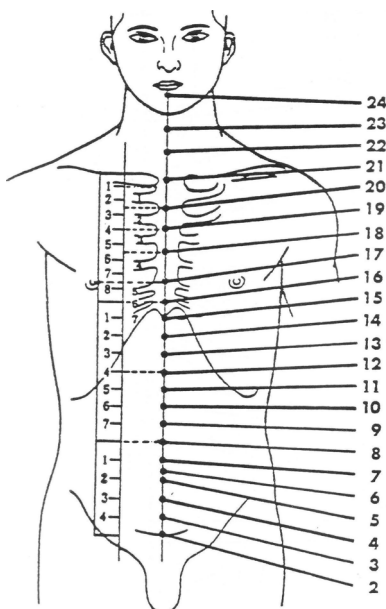
MERIDIEN DU POU MON (LU)



MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)

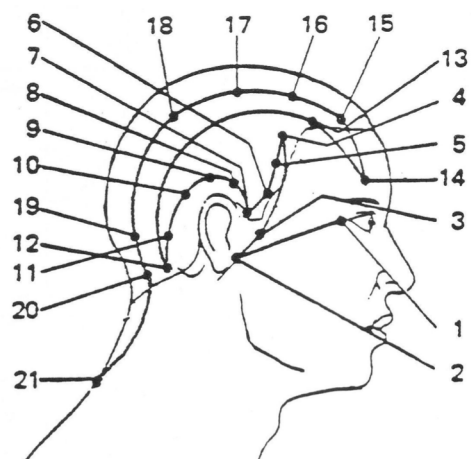


MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)

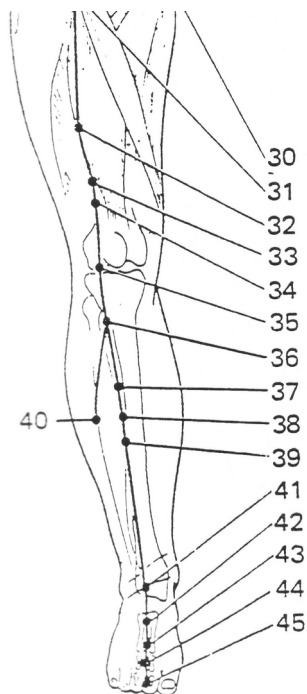


SYNDROME DE LA FATIGUE CHRONIQUE (suite)

MERIDIEN DE LA VESICULE BILIAIRE (GB)



MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



RHUME / GRIPPE

Placement 1: GV-16 Relief and **K-27** Relief and **LI-4** Energy

Placement 2: GB-20 Relief and **K-27** Relief and **LI-11** Energy

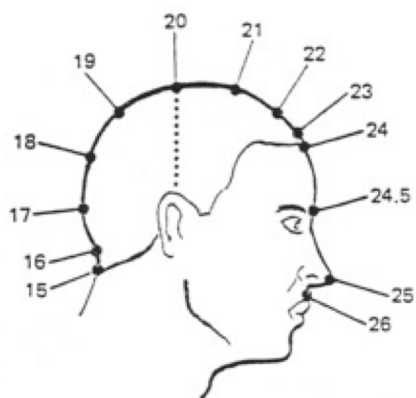
- **Placement : GV-16** au centre de l'arrière de la tête, dans le grand creux sous la base du crâne.
 - **Technique :** Sur la tête postérieure, 0,5 cun directement sous la protubérance occipitale externe.
 - **Effet :** Aide à soulager la congestion de la tête, les yeux rouges, le stress mental, les maux de tête et la raideur du cou.
- **Placement : K-27** est dans le creux sous la clavicule, à côté du sternum.
 - **Technique :** Sur la bordure inférieure de la clavicule, 2 cun latéralement à la ligne médiane antérieure.
 - **Effet :** Aide à soulager la congestion thoracique, les difficultés respiratoires, la toux et les maux de gorge.
- **Placement : LI-4** est situé dans la sangle entre le pouce et l'index à l'endroit le plus élevé du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.
 - **Technique :** Sur le dos de la main, approximativement au milieu du deuxième os métacarpien, dans le ventre du premier muscle dorsal interosseux.
 - **Effet :** Aide à soulager les rhumes, la grippe, la congestion de la tête, la constipation et les maux de tête.

RHUME / GRIPPE (suite)

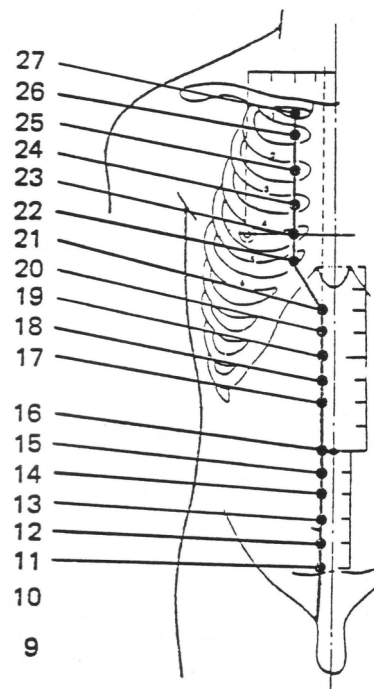
- **Placement : GB-20** est situé en dessous et à l'extérieur de la base du crâne, entre le muscle du cou principal et trapèze, à peu près au même niveau que le lobe de l'oreille.
 - **Technique :** À la tête postérieure, à la jonction des régions occipitale et nucale, dans la dépression entre les origines des muscles sternocleidomastoïdes et trapézoïdaux.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux de tête, la congestion de la tête, l'arthrite, les douleurs au cou et l'irritabilité.
- **Placement : LI-11** est situé sur le dessus, l'extrémité externe du pli du coude.
 - **Technique :** Sur le côté du pli cubital lorsque le coude est proche de la flexion complète.
 - **Effet :** Aide à soulager les symptômes du rhume, la fièvre, la constipation et les douleurs au coude; renforce le système immunitaire.

RHUME / GRIPPE (suite)

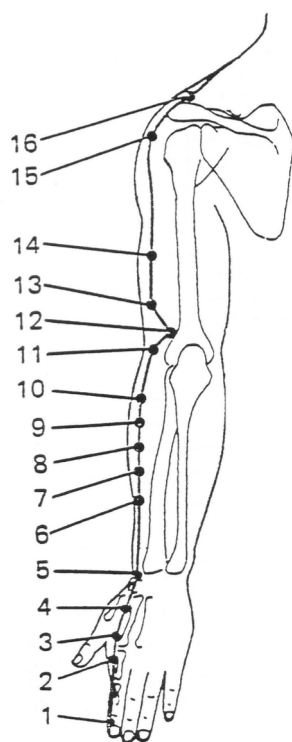
MERIDIEN DU VAISSEAU GOUVERNEUR (GV)



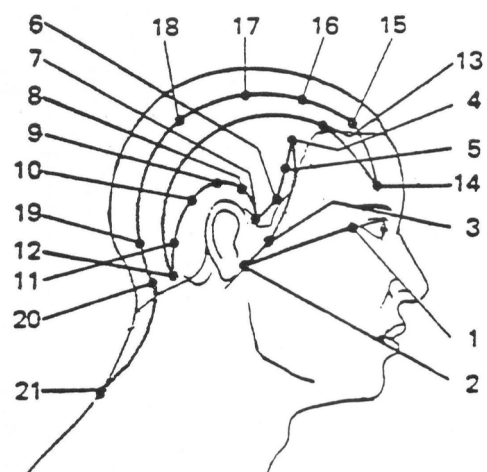
MERIDIEN DU REIN (K)



MERIDIEN DU GROS INTESTIN (LI)



MERIDIEN DE LA VESICULE BILIAIRE (GB)



CONSTIPATION (APPLICATION DE JOUR)

Placement 1: CV-6 Relief and LI-11 Relief and ST-36 Energy

CONSTIPATION (APPLICATION DE NUIT)

Placement 2: CV-6 Relief and LI-4 Relief

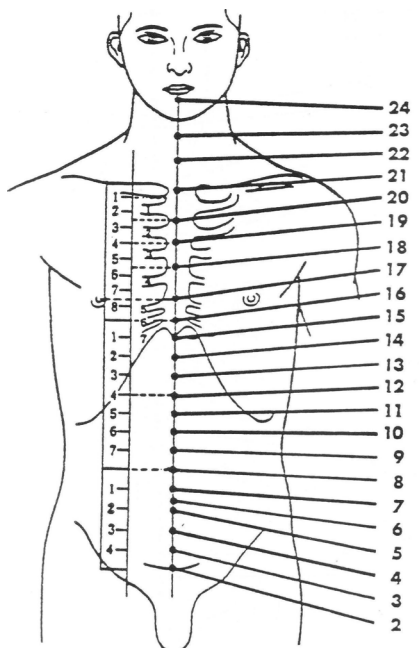
- **Placement : CV-6** est situé à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur le bas-ventre, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à soulager la douleur dans les muscles abdominaux, la constipation, la colite et les gaz.
- **Placement : LI-11** est situé sur le dessus, l'extrémité externe du pli du coude.
 - **Technique :** Sur le côté du pli cubital lorsque le coude est proche de la flexion complète.
 - **Effet :** Aide à soulager la fièvre, la constipation et l'indigestion. C'est un point de déclenchement puissant pour le côlon.
- **Placement : ST-36** est de quatre doigts de largeur sous la rotule, à l'extérieur de la jambe.
 - **Technique :** Sur la jambe, un doigt de largeur, latéralement à la crête antérieure du tibia, 3 cun sous ST-35 dans la dépression du côté latéral de la rotule.
 - **Effet :** Aide à renforcer tout le corps, la digestion et à soulager les troubles de l'estomac et des intestins.

CONSTIPATION (suite)

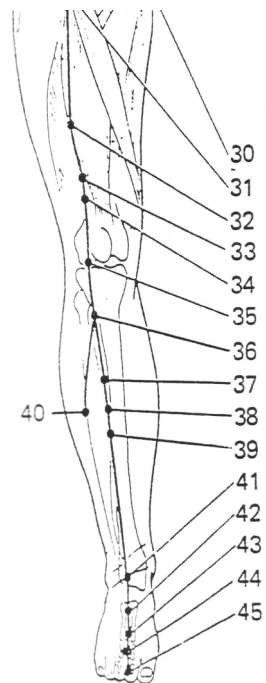
- **Placement : LI-4** est situé dans la sangle entre le pouce et l'index à l'endroit le plus élevé du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.
 - **Technique :** Sur le dos de la main, approximativement au milieu du deuxième os métacarpien, dans le ventre du premier muscle dorsal interosseux.
 - **Effet :** Aide à soulager la constipation, les maux de tête, les maux de dents, les douleurs aux épaules, l'arthrite et les douleurs liées au travail.

CONSTIPATION (suite)

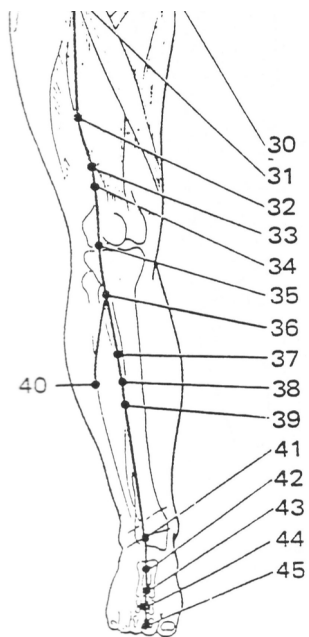
MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



MERIDIEN DU GROS INTESTIN (LI)



MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



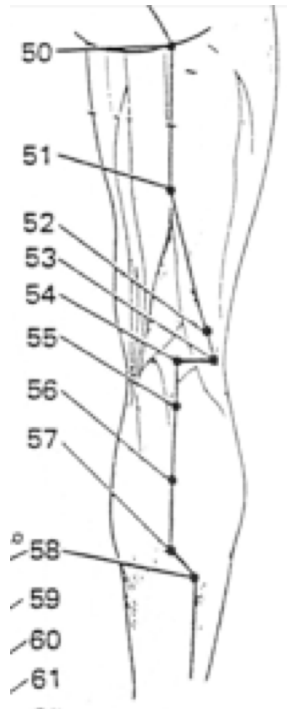
CRAMPES - MUSCLE

Placement: **BL-57** Relief and **LV-3** Energy

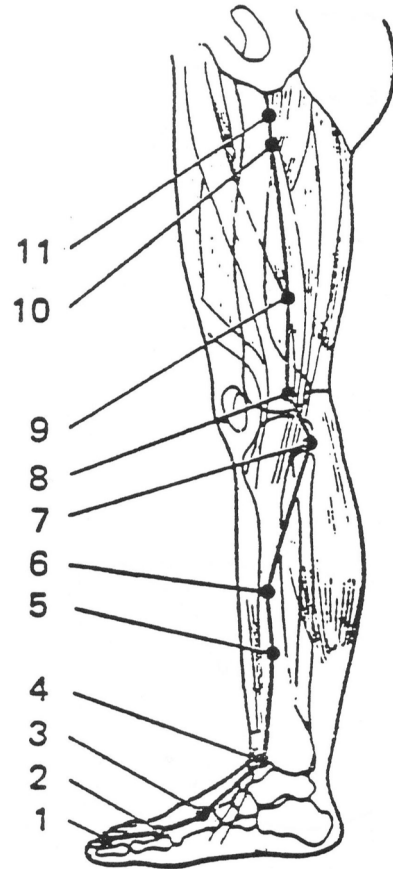
- **Placement : BL-57** est situé au centre de la base du muscle du mollet, à mi-chemin entre le pli derrière le genou et le talon, au bas du renflement du muscle du mollet.
 - **Technique :** Sur la jambe postérieure, 5 cun sous BL-40, le long de la ligne reliant BL-40 au pli poplité et BL-60 postérieure à la malléole latérale.
 - **Effet :** Aide à soulager les crampes aux jambes (en particulier dans le muscle du mollet), les douleurs au genou, le lumbago et l'enflure du pied.
- **Placement : LV-3** est sur le dessus du pied, dans le creux entre le gros orteil et le deuxième orteil, deux largeurs de pouce derrière la jonction du gros et du deuxième orteil.
 - **Technique :** Sur le dos du pied, entre le premier et le deuxième os métatarsien, environ 2 cuns au-dessus de la marge de la bande.
 - **Effet :** Aide à soulager les crampes aux pieds, les maux de tête, les yeux fatigués et la gueule de bois, ainsi que les allergies et l'arthrite.

CRAMPES – MUSCLE (suite)

MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



MERIDIEN DU FOIE (LV)



DEPRESSION

Placement 1: BL-10 Relief and **K-27** Relief and **ST-36** Energy

Placement 2: BL-43 Relief and **K-27** Relief and **ST-36** Energy

Placement 3: CV-17 Relief and **BL-10** Relief and **ST-36** Energy

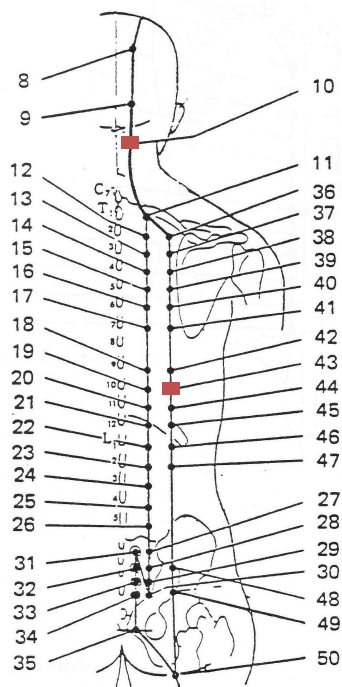
- **Placement : BL-10** est situé un demi-pouce sous la base du crâne sur les muscles de roye, un demi-pouce vers l'extérieur de chaque côté de la colonne vertébrale.
 - **Technique :** Dans la région nucale, sur la bordure latérale du muscle trapèze, 1,3 cun latéral à GV-15 entre les vertèbres cervicales C1 et C2.
 - **Effet :** Aide à soulager la détresse émotionnelle, l'épuisement, l'épuisement, la dépression et la lourdeur de la tête.
- **Placement : K-27** est dans le creux sous la clavicule, à côté du sternum.
 - **Technique :** Sur la bordure inférieure de la clavicule, 2 cun latéral à la ligne médiane antérieure.
 - **Effet :** Aide à soulager l'anxiété, la dépression, la congestion thoracique, les difficultés respiratoires, l'asthme, la toux, les maux de gorge et la tension prémenstruelle.
- **Location: ST-36** est de quatre doigts de largeur sous la rotule, à l'extérieur de la jambe.
 - **Technique :** Sur la jambe, un doigt de largeur, latéralement à la crête antérieure du tibia, 3 cun inférieur à ST-35 dans la dépression du côté latéral de la rotule.
 - **Effet :** Aide à renforcer tout le corps, tonifier les muscles, équilibrer les émotions, soulager la fatigue et contrer la dépression.

DEPRESSION (suite)

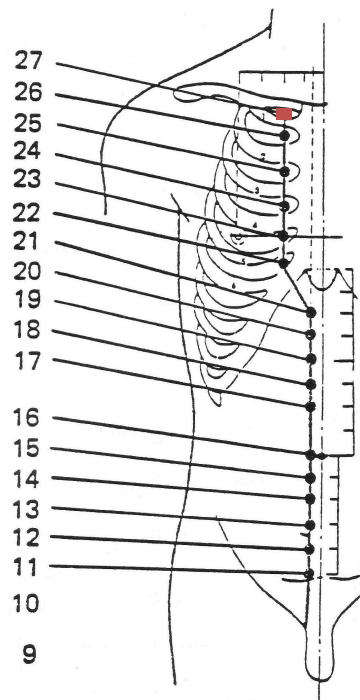
- **Placement : BL-43** se situe entre les omoplates et la colonne vertébrale, au niveau du cœur.
 - **Technique :** Sur le haut du dos, 3 cuns latéraux au bord inférieur du processus épineux de la quatrième vertèbre thoracique (T4), au niveau de BL-14.
 - **Effet :** Ce point apaisant aide à équilibrer les émotions. Il aide à soulager l'anxiété, le deuil et d'autres déséquilibres émotionnels.
- **Location: CV-17** est au centre du sternum; trois largeurs de pouce à partir de la base de l'os.
 - **Technique :** Sur la ligne médiane sternale, au niveau du troisième espace intercostale.
 - **Effet :** Aide à soulager la nervosité, la congestion thoracique, le chagrin, la dépression, l'hystérie et d'autres déséquilibres émotionnels.

DEPRESSION (suite)

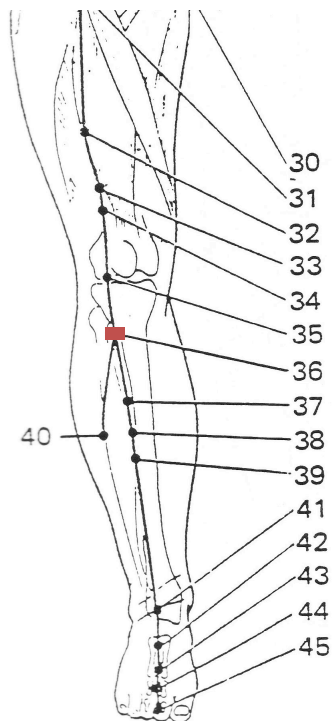
MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



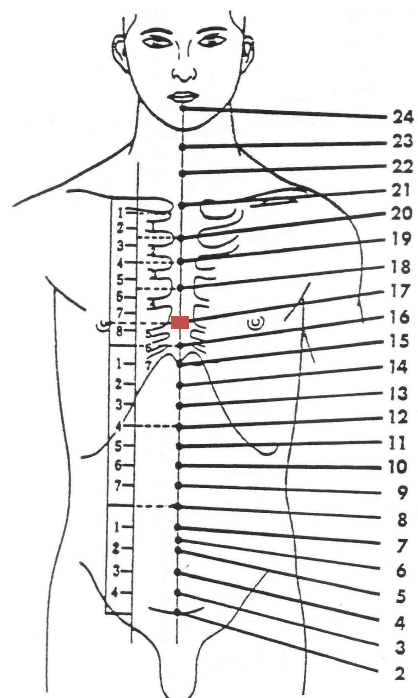
MERIDIEN DU REIN (K)



MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



VAISSEAU CONCEPTION (CV)



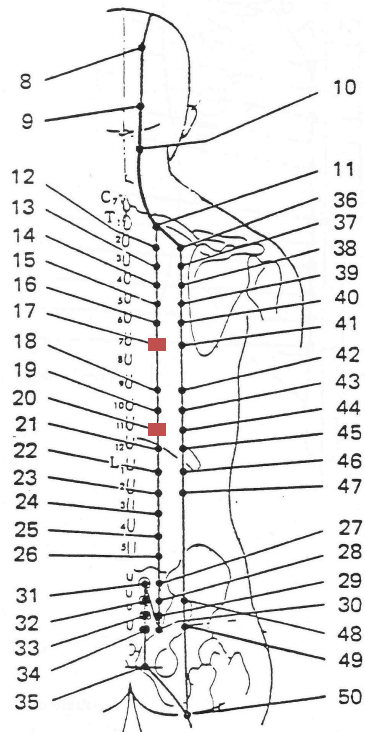
DIABETE

Placement: BL-20 Relief and BL-17 Relief and ST-36 Energy

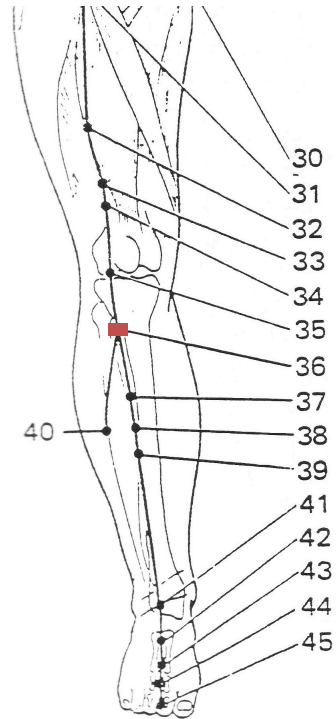
- **Placemenbt : BL-20** est au milieu du dos, une largeur de pouce et demi à gauche de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur du processus épineux de la onzième vertèbre thoracique.
 - **Technique :** Au milieu du dos, 1,5 cun latéral à la bordure inférieure du processus épineux de la onzième vertèbre thoracique (T11).
 - **Effet :** Aide à fortifier le système immunitaire et rajeunir les organes internes.
- **Placement : BL-17** est au milieu du dos, une largeur de pouce et demi à gauche de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur du processus épineux de la septième vertèbre thoracique.
 - **Technique :** Au milieu du dos, 1,5 cun latéral à la bordure inférieure du processus épineux de la septième vertèbre thoracique (T7).
 - **Effet :** Il aide à nourrir et à revigorer le sang et à apaiser l'estomac.
- **Placement : ST-36** est de quatre doigts de largeur sous la rotule, à l'extérieur de la jambe.
 - **Technique :** Sur la jambe, un doigt de largeur, latéralement à la crête antérieure du tibia, 3 cun inférieur à ST-35 dans la dépression du côté latéral de la rotule.
 - **Effet :** Aide à renforcer tout le corps, la digestion et à soulager les troubles de l'estomac et des intestins.

DIABETE (suite)

MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



DIARRHEE (APPLICATION DIURNE)

Placement 1: CV-6 Relief and SP-4 Relief and ST-36 Energy

DIARRHEE (APPLICATION NOCTURNE)

Placement 2: CV-6 Relief and LV-2 Relief

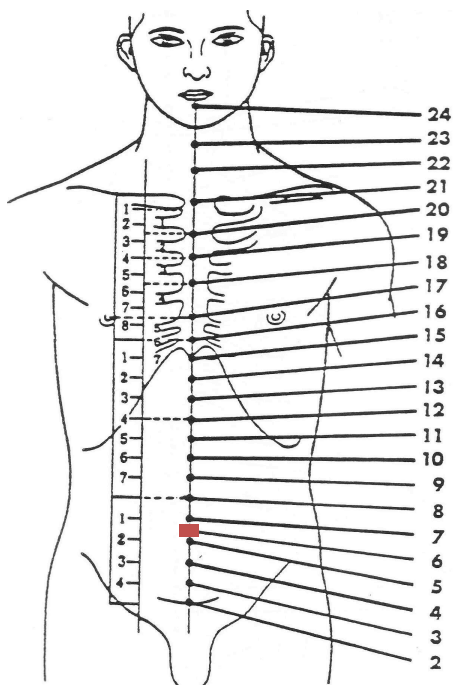
- **Placement : CV-6** est situé à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur le bas-ventre, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à soulager la diarrhée chronique, la constipation et les gaz, ainsi qu'à renforcer les muscles abdominaux.
- **Placement : SP-4** est situé sur la voûte plantaire, une largeur de pouce à l'arrière de la plante du pied.
 - **Technique :** Sur le pied médial, dans la dépression distale à la base du premier os métatarsien.
 - **Effet :** Aide à soulager l'indigestion, la diarrhée, les maux d'estomac et les nausées.
- **Placement : ST-36** est de quatre doigts de largeur sous la rotule, à l'extérieur de la jambe.
 - **Technique :** Sur la jambe, un doigt de largeur, latéralement à la crête antérieure du tibia, 3 cun inférieur à ST-35 dans la dépression du côté latéral de la rotule.
 - **Effet :** Aide à renforcer tout le corps, la digestion et à soulager les troubles de l'estomac et des intestins.

DIARRHÉE (suite)

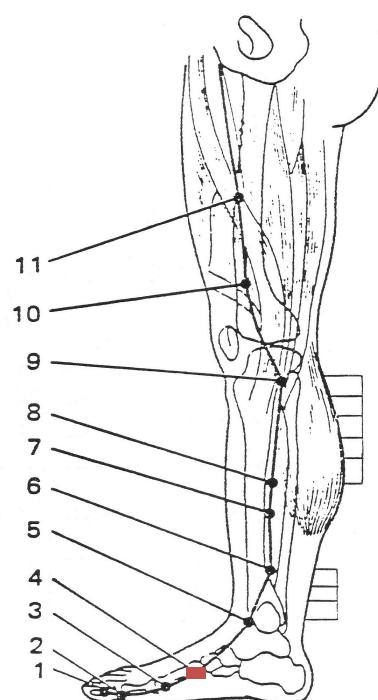
- **Location: LV-2** est à la jonction du grand et du deuxième orteil.
 - **Technique :** Sur le dos du pied, entre la première et la deuxième articulation métatarsophalangienne, 0,5 cun proximal à la marge de la bande.
 - **Effet :** Aide à soulager la diarrhée, les maux d'estomac, les maux de tête et les nausées.

DIARRHÉE(suite)

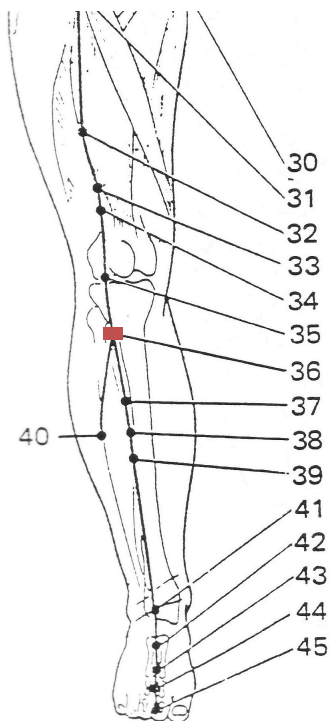
MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



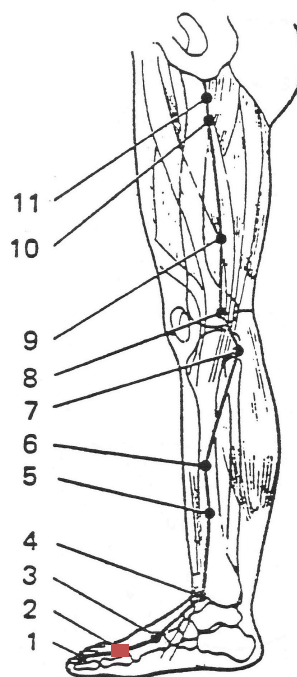
MERIDIEN DE LA RATE (SP)



MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



MERIDIEN DU FOIE (LV)



MAUX D'OREILLES (APPLICATION DE JOUR)

Placement 1: TW-17 Relief and **K-3** Energy

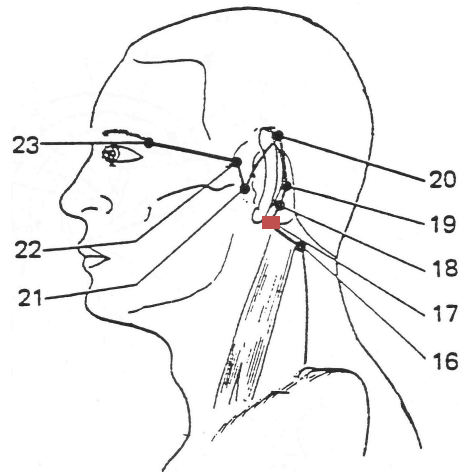
MAUX D'OREILLES (APPLICATION DE NUIT)

Placement 2: TW-17 Relief and **K-3** Sleep

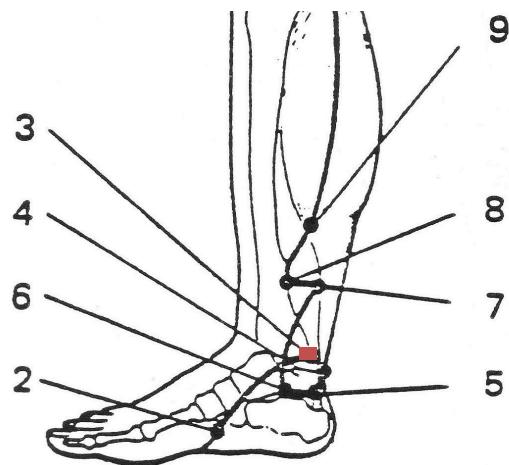
- **Placement : TW-17** est dans l'indentation derrière le lobe de l'oreille.
 - **Technique :** À l'oreille, dans la dépression entre le processus mastoïde et la mandibule, derrière le lobe de l'oreille.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs aux oreilles, les spasmes faciaux, les douleurs à la mâchoire, les oreilles qui démangent, la gorge enflée, les oreillons et les maux de dents.
- **Placement : K-3** est à mi-chemin entre l'intérieur de l'astragale et le tendon d'Achille à l'arrière de la cheville.
 - **Technique :** Sur la cheville médiale, à mi-chemin entre la protubérance de la malléole médiale et le tendon d'Achille.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux d'oreilles et les bourdonnements dans les oreilles.

MAUX D'OREILLES (suite)

MERIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR (TW)



MERIDIEN DU REIN (K)



FATIGUE OCULAIRE

Placement: LV-3 Relief, BL-2 Relief, BL-10 Relief, and ST-2 Relief

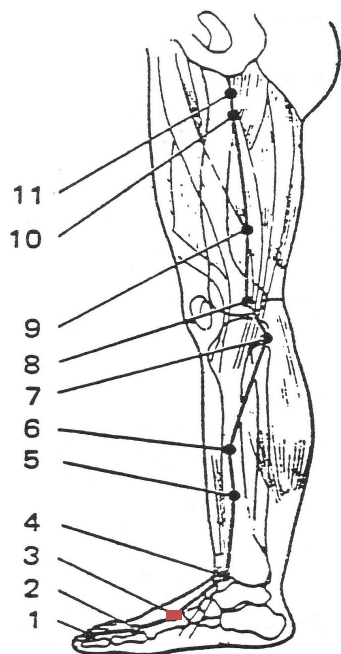
- **Placement : LV-3** est sur le dessus du pied, dans la vallée entre le gros orteil et le deuxième orteil, deux largeurs de pouce en arrière de la jonction du gros et du deuxième orteil.
 - **Technique :** Sur le dos du pied, entre le premier et le deuxième os métatarsien, environ 2 cuns au-dessus de la marge de la toile.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux de tête, la fatigue oculaire, la gueule de bois, les allergies et l'arthrite.
 -
- **Placement : BL-2** est dans l'indentation de l'orbite interne de l'œil, où le pont du nez rencontre la crête des sourcils.
 - **Technique :** Sur le visage, à l'extrémité médiane du sourcil, sur l'encoche supraorbitale.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs au cou, les maux de tête, le rhume des foins, la fatigue oculaire et la douleur en général.
- **Placement : BL-10** est situé à un demi-pouce sous la base du crâne sur les muscles de la corde à un demi-pouce vers l'extérieur de chaque côté de la colonne vertébrale.
 - **Technique :** Dans la région nucale, sur la bordure latérale du muscle trapèze, 1,3 cun latéral à GV-15 entre les vertèbres cervicales C1 et C2.
 - **Effet :** Dans la région nucale, sur la bordure latérale du muscle trapèze, 1,3 cun latéral à GV-15 au niveau entre les vertèbres cervicales C1 et C2.

FATIGUE OCULAIRE (suite)

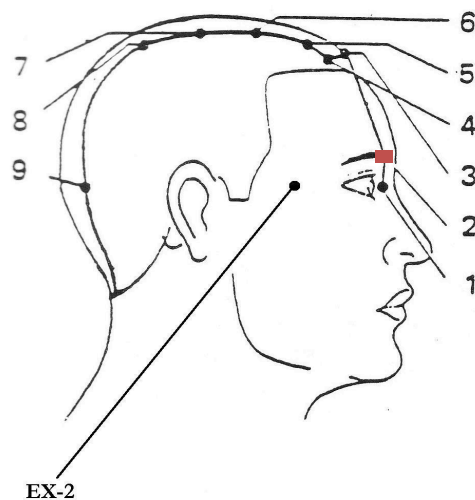
- **Placement : ST-2** est situé à une largeur de doigt sous la crête inférieure de l'orbite oculaire en ligne avec le centre de l'iris dans une indentation de la joue.
 - **Technique :** Sur le visage, sur le foramen infraorbital, 0,5 cun inférieur à ST-1 lorsque les yeux sont focalisés vers l'avant.
 - **Effet :** Aide à soulager les yeux brûlants ou douloureux, les douleurs aux sinus, les maux de tête et les yeux secs.

FATIGUE OCULAIRE (suite)

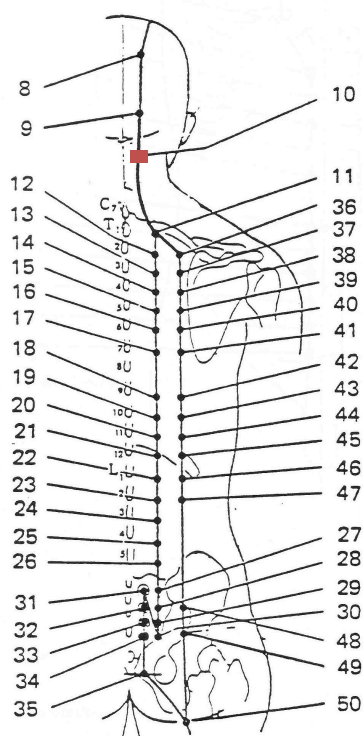
MERIDIEN DU FOIE (LV)



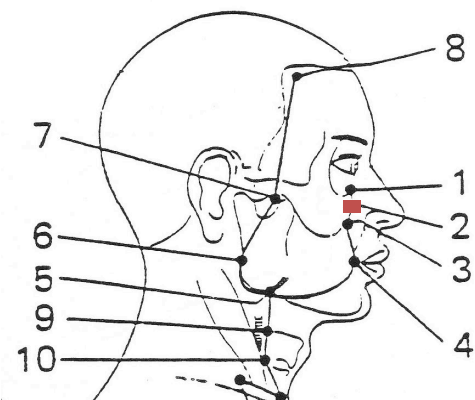
MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



RIDES DU VISAGE ET TONICITE DU VISAGE (AU COUCHER SEULEMENT)

Placement 1: ST-3 Relief and **GV-24.5** Relief

Placement 2: ST-2 Relief and **SI-17** Relief

De plus, vous pouvez appliquer un disque de soulagement directement sur la zone la plus ridée de votre visage et de votre front. (Assurez-vous d'appliquer les disques également des deux côtés.)

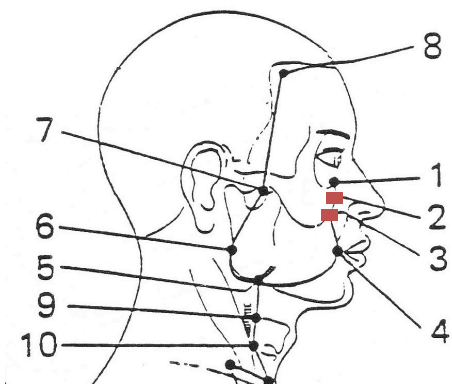
- **Placement : ST-3** se trouve au bas de la pommette, directement sous la pupille.
 - **Technique :** Sur le visage, au niveau de la bordure de l'ala nasi, en ligne avec la pupille lorsque les yeux sont fixés vers l'avant.
 - **Effet :** Aide à soulager l'acné, les imperfections du visage, le teint pauvre et les joues affaissées, ainsi qu'à améliorer la circulation faciale.
- **Placement : GV-24.5** est directement entre les sourcils, dans l'indentation où le pont du nez rencontre le centre du front.
 - **Technique :** 1 cun en haut de l'arête du nez, entre les sourcils.
 - **Effet :** Aide à stimuler l'hypophyse, qui est la glande endocrine principale, pour améliorer l'état de la peau dans tout le corps.
- **Placement : ST-2** est une largeur de doigt sous la crête inférieure de l'orbite oculaire en ligne avec le centre de l'iris dans une indentation de la joue.
 - **Technique :** Sur le visage, sur le foramen infraorbital, 0,5 cun inférieur à ST-1 lorsque les yeux sont focalisés vers l'avant.
 - **Effet :** Aide à remédier à l'acné et aux imperfections du visage.

RIDES DU VISAGE ET TONICITE DU VISAGE (AU COUCHER SEULEMENT) (suite)

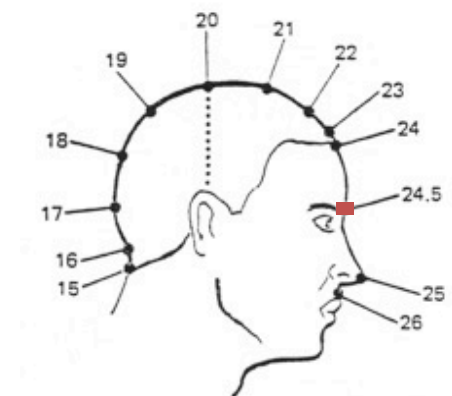
- **Placement : SI-17** est dans l'indentation directement sous le lobe de l'oreille et derrière la mâchoire.
 - **Technique :** Sur le cou, dans la dépression entre l'angle de la mandibule et la marge antérieure du muscle sternocleidomastoïde.
 - **Effet :** Aide à équilibrer la glande thyroïde pour augmenter l'éclat de la peau; aide à soulager l'urticaire.

RIDES DU VISAGE ET TONICITE DU VISAGE (AU COUCHER SEULEMENT) (suite)

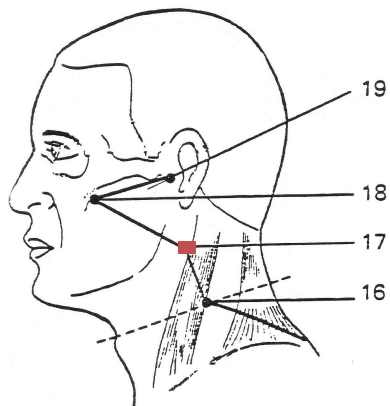
MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



MERIDIEN VAISSEAU GOUVERNEUR (GV)



MERIDIEN DE L'INTESTIN GRÊLE (SI)



EVANOUISSEMENT

Placement : K-1 Relief, GV-26 Relief, LV-3 Relief, and ST-36 Relief

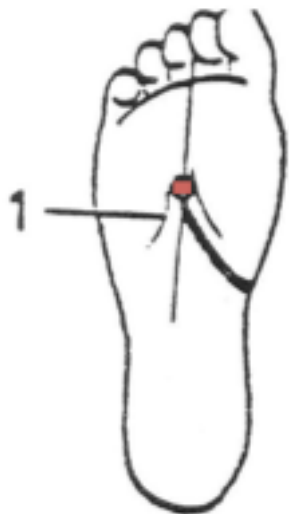
- **Placement : K-1** est situé sur la plante du pied au centre entre les deux pads.
 - **Technique :** Sur la plante du pied, dans la dépression apparaissant lorsque le pied est en flexion plantaire, environ un tiers de la distance entre la base du deuxième orteil et le bord postérieur du talon.
 - **Effet :** Aide à soulager les évanouissements, les chocs et les convulsions.
- **Placement : GV-26** est situé aux deux tiers du chemin de la lèvre supérieure au nez.
 - **Technique :** Sur la ligne médiane, à la jonction du tiers supérieur et du tiers moyen du philtrum.
 - **Effet :** Aide à soulager les crampes, les évanouissements, les étourdissements, l'épilepsie, les douleurs spinales et l'agitation émotionnelle extrême.
- **Placement : LV-3** est situé sur le dessus du pied, dans la vallée entre le gros orteil et le deuxième orteil.
 - **Technique :** Sur le dos du pied, dans la dépression distale à la jonction des premier et deuxième os métatarsiens.
 - **Effet :** Aide à soulager les évanouissements, les étourdissements, l'épuisement, les maux de tête, les troubles nerveux mineurs et la gueule de bois.

EVANOUISSEMENT (suite)

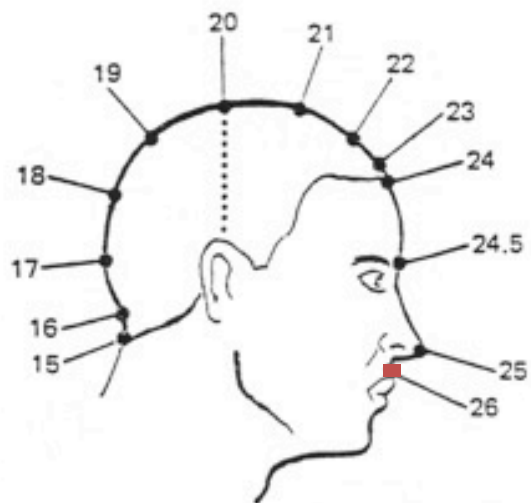
- **Placement : ST-36** est de quatre doigts de largeur sous la rotule, à l'extérieur de la jambe.
 - **Technique :** Sur la jambe, un doigt de largeur, latéralement à la crête antérieure du tibia, 3 cun inférieur à ST-35 dans la dépression du côté latéral de la rotule.
 - **Effet :** Aide à renforcer tout le corps, la digestion et à soulager les troubles de l'estomac et des intestins.

EVANOUISSEMENT (suite)

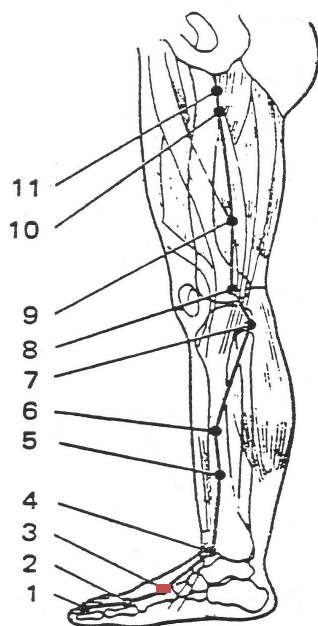
MERIDIEN DU REIN (KI)



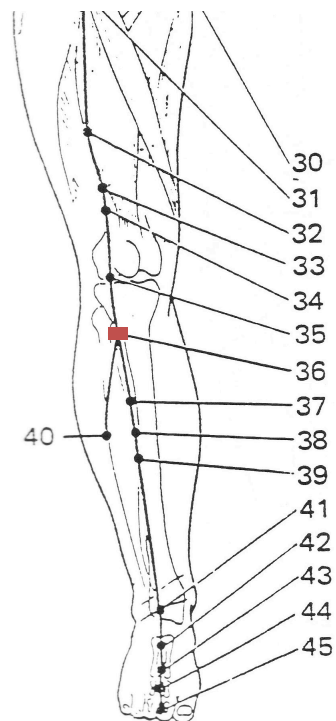
MERIDIEN VAISSEAU GOUVERNEUR (GV)



MERIDIEN DU FOIE (LV)



MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



GUEULE DE BOIS

Placements: GV-16 Relief, LI-4 Relief, SP-16 Relief, and LV-3 Relief

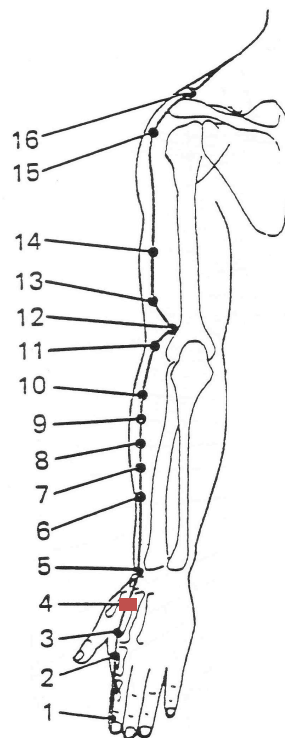
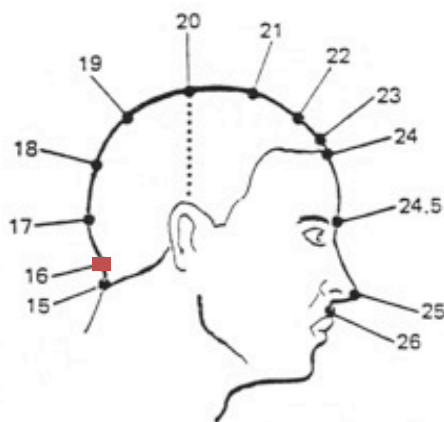
1. **Placement : Le GV-16** est situé au centre de l'arrière de la tête, dans le grand creux sous la base du crâne.
 1. **Technique : Sur** la ligne médiane, 1 cun directement au-dessus de la racine des cheveux postérieurs, directement en dessous de la protubérance occipitale externe, dans la dépression entre les muscles trapèzes des deux côtés.
 2. **Effet :** Aide à soulager la gueule de bois, les maux de tête, les vertiges, la raideur de la nuque, la congestion de la tête et le stress mental.
2. **Placement : LI-4** est situé dans la sangle entre le pouce et l'index à l'endroit le plus élevé du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.
 1. **Technique : Sur** le dos de la main, à peu près au milieu du deuxième métacarpien, dans le ventre du premier muscle interosseux dorsal.
 2. **Effet :** Aide à soulager les maux de tête frontaux causés par la gueule de bois, les maux de dents, les douleurs à l'épaule et les douleurs de l'accouchement.
- **Placement : SP-16** est situé sur le bord inférieur de la cage thoracique, à un demi-pouce de la ligne du mamelon.
 - **Technique:** 3 cun au-dessus du niveau de l'ombilic, sur la ligne mammaire (4 cun latéral à la ligne médiane).
 - **Effet :** Aide à soulager la gueule de bois, les nausées, les douleurs ulcéreuses, l'indigestion, les déséquilibres de l'appétit, les crampes abdominales et le hoquet.

GUEULE DE BOIS (suite)

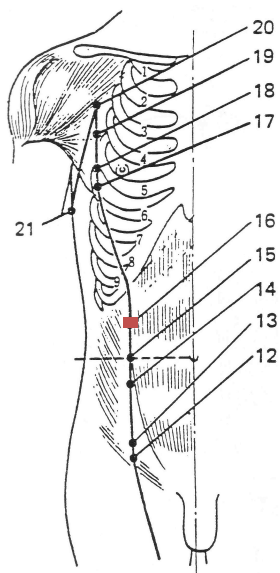
- **Placement : LV-3** est situé sur le dessus du pied, dans la vallée entre le gros orteil et le deuxième orteil.
 - **Technique :** Sur le dos du pied, dans la dépression distale à la jonction des premier et deuxième os métatarsiens.
 - **Effet :** Aide à soulager les évanouissements, les étourdissements, l'épuisement, les maux de tête, les troubles nerveux mineurs et la gueule de bois.

MERIDIEN DU GROS INTESTIN (LI)

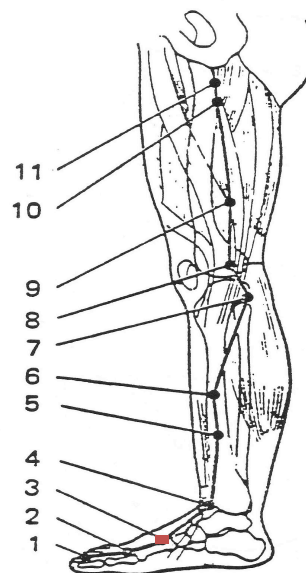
MERIDIEN VAISSEAU GOUVERNEUR (GV)



MERIDIEN DE LA RATE (SP)



MERIDIEN DU FOIE (LV)



MAUX DE TÊTE

Placement 1: BL-10 Relief and **LV-3** Energy

Placement 2: GV-16 Relief and **GB-41** Energy

Placement 3: GB-20 Relief and **LV-3** Energy

Placement 4: LI-4 Energy and **BL-10** Relief

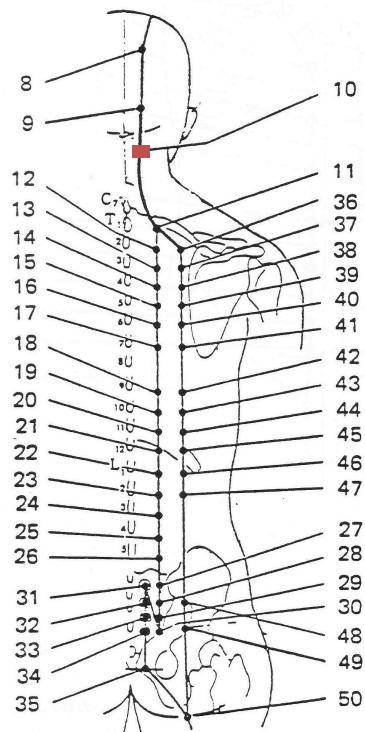
- **Placement : BL-10** est situé à un demi-pouce sous la base du crâne sur les muscles filants à un demi-pouce vers l'extérieur de chaque côté de la colonne vertébrale.
 - **Technique :** Dans la région nucale, sur le bord latéral du muscle trapèze, 1,3 cun latéralement à GV-15 entre les vertèbres cervicales C1 et C2.
 - **Effet :** Aide à soulager la pression nerveuse dans le cou qui provoque des maux de tête.
- **Placement : LV-3** se trouve sur le dessus du pied, dans la vallée entre le gros orteil et le deuxième orteil, à deux largeurs de pouce en arrière de la jonction du gros et du deuxième orteil.
 - **Technique :** Sur le dos du pied, entre le premier et le deuxième os métatarsiens, environ 2 cuns au-dessus de la marge de la bande.
 - **Effet :** Aide à soulager les crampes aux pieds, les maux de tête, la fatigue oculaire, la gueule de bois, les allergies et l'arthrite.
- **Placement : GV-16** se trouve au centre de l'arrière de la tête dans un grand creux sous la base du crâne.
 - **Technique :** Sur la tête postérieure, 0,5 cun directement sous la protubérance occipitale externe.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs aux yeux, aux oreilles, au nez et à la gorge, ainsi que les problèmes mentaux, les maux de tête, les vertiges et les raideurs de la nuque.

MAUX DE TÊTE (suite)

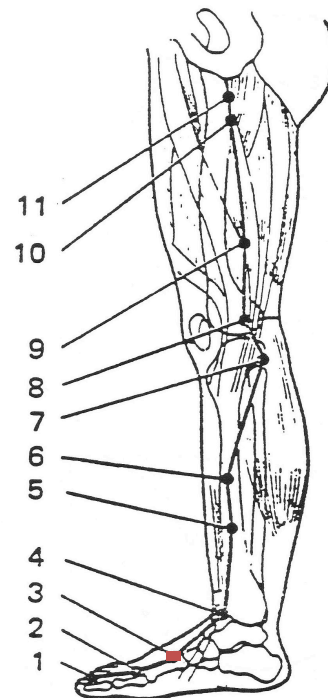
- **Placement : GB-41** est situé sur le dessus du pied, à un pouce au-dessus de la sangle des quatrième et cinquième orteils, dans la rainure entre les os.
 - **Technique :** Sur le dos du pied, dans la dépression entre le quatrième et le cinquième métatarsien.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs à la hanche, les tensions aux épaules, les douleurs arthritiques qui se propagent dans tout le corps, les maux de tête, les douleurs latérales, la rétention d'eau et la sciatique.
- **Placement : GB-20** est situé en dessous et à l'extérieur de la base du crâne, entre le muscle principal du cou et le trapèze, approximativement au même niveau que le lobe de l'oreille.
 - **Technique :** A la tête postérieure, à la jonction des régions occipitale et nucale, dans la dépression située entre les origines des muscles sternocléidomastoïdien et trapèze.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs à la mâchoire et autres problèmes connexes, tels que les maux de tête, les raideurs de la nuque et les douleurs au cou.
- **Placement : LI-4** est situé dans la sangle entre le pouce et l'index, à l'endroit le plus élevé du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.
 - **Technique :** Sur le dos de la main, approximativement au milieu du deuxième os métacarpien, dans le ventre du premier muscle interosseux dorsal.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux de tête frontaux, les maux de dents, les douleurs à l'épaule et les douleurs de l'accouchement.

MAUX DE TÊTE (suite)

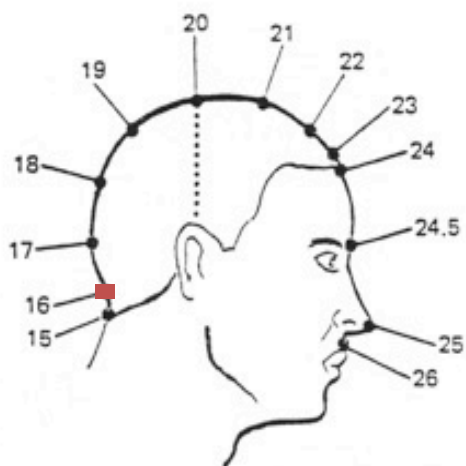
MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



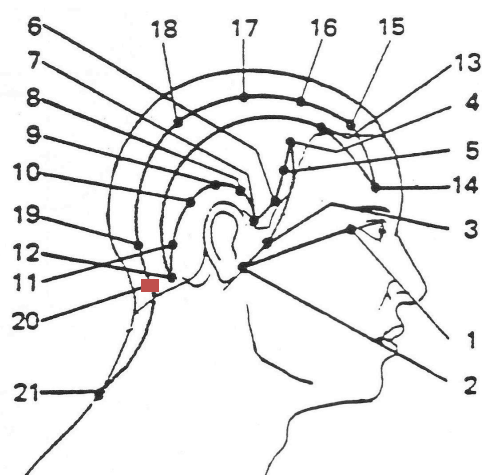
MERIDIEN DU FOIE (LV)



MERIDIEN VAISSEAU GOUVERNEUR (GV)

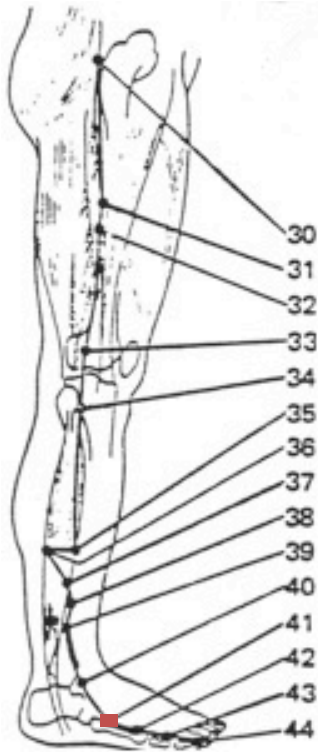


MERIDIEN VESICULE BILIAIRE (GB)

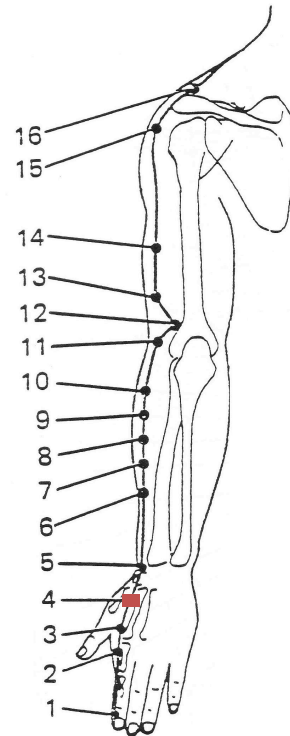


MAUX DE TÊTE (suite)

MERIDIEN DE LA VESICULE BILIAIRE (GB)



MERIDIEN DU GROS INTESTIN (LI)

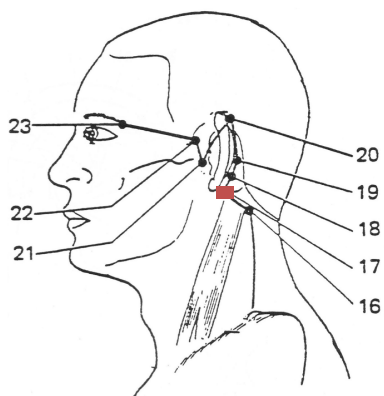


HOQUET

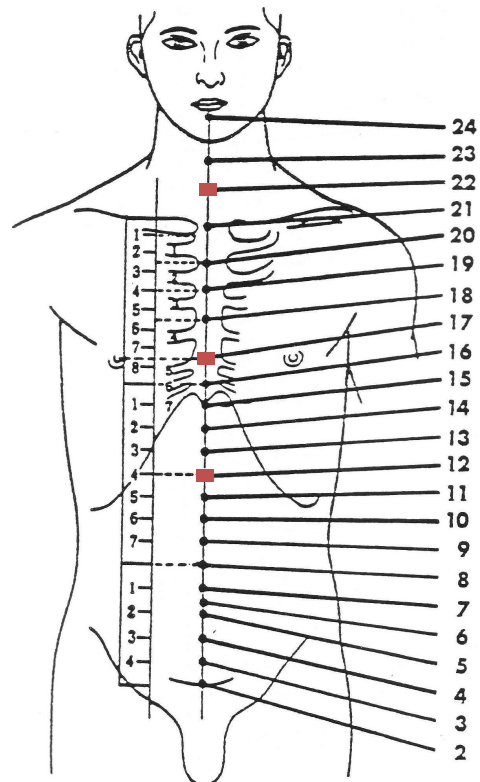
Placements: TW-17 Relief, CV-22 Relief, CV-17 Relief, and CV-12 Relief

- **Placement : TW-17** se trouve dans l'échancrure derrière le lobe de l'oreille.
 - **Technique :** Postérieurement au lobule de l'oreille, dans la dépression entre la mandibule et l'apophyse mastoïde.
 - **Effet :** Aide à soulager le hoquet ainsi que les douleurs aux oreilles, la paralysie faciale, les spasmes du visage, les douleurs à la mâchoire, les oreilles humides et qui démangent, la gorge enflée, les oreillons et les maux de dents.
- **Placement : CV-22** se trouve à la base de la gorge, au centre des clavicules.
 - **Technique :** Sur la ligne médiane du sternal, au centre de la fosse suprasternale.
 - **Effet :** Aide à soulager le hoquet, la bronchite, les spasmes de la gorge, les maux de gorge, la congestion thoracique et les brûlures d'estomac.
- **Placement : CV-17** est au centre du sternum ; trois largeurs de pouce à partir de la base de l'os.
 - **Technique :** Sur la ligne médiane sternale, au niveau du troisième espace intercostal.
 - **Effet :** Aide à soulager l'anxiété, l'angoisse et la dépression, ainsi qu'à renforcer le système immunitaire et à réguler le thymus.
- **Placement : CV-12** est situé sur la ligne médiane du corps, à mi-chemin entre la base du sternum et le nombril.
 - **Technique :** Dans la région ombilicale supérieure, sur la ligne médiane antérieure, 4 cun au-dessus de l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs d'estomac, les spasmes abdominaux, l'indigestion, les brûlures d'estomac, la constipation et le stress émotionnel tel que l'inquiétude et la frustration qui provoquent souvent des problèmes digestifs.

MERIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR (TW)



MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



BOUFFÉES DE CHALEUR

Placements: K-1 Relief, GB-20 Relief, CV-17 Relief, and LI-4 Relief

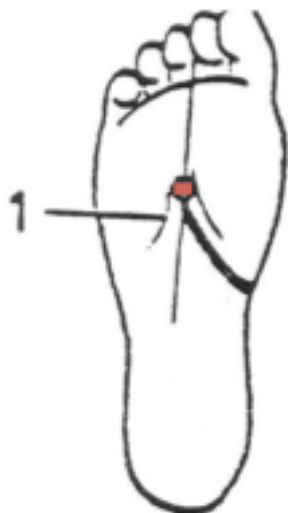
- **Placement : K-1** est situé sur la plante du pied, au centre entre les deux coussinets.
 - **Technique :** Sur la plante du pied, dans la dépression apparaissant lorsque le pied est en flexion plantaire, environ au tiers de la distance depuis la base du deuxième orteil jusqu'au bord postérieur du talon.
 - **Effet :** Aide à soulager les évanouissements, les chocs et les convulsions.
- **Placement : GB-20** est situé en dessous et à l'extérieur de la base du crâne, entre le muscle principal du cou et le trapèze, approximativement au même niveau que le lobe de l'oreille.
 - **Technique :** A la tête postérieure, à la jonction des régions occipitale et nucale, dans la dépression située entre les origines des muscles sternocléidomastoïdien et trapèze.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs à la mâchoire et autres problèmes connexes, tels que les maux de tête, les raideurs de la nuque et les douleurs au cou.
- **Placement : CV-17** est au centre du sternum ; trois largeurs de pouce à partir de la base de l'os.
 - **Technique :** Sur la ligne médiane sternale, au niveau du troisième espace intercostal.
 - **Effet :** Aide à soulager l'anxiété, l'angoisse et la dépression, ainsi qu'à renforcer le système immunitaire et à réguler le thymus.

BOUFFÉES DE CHALEUR (suite)

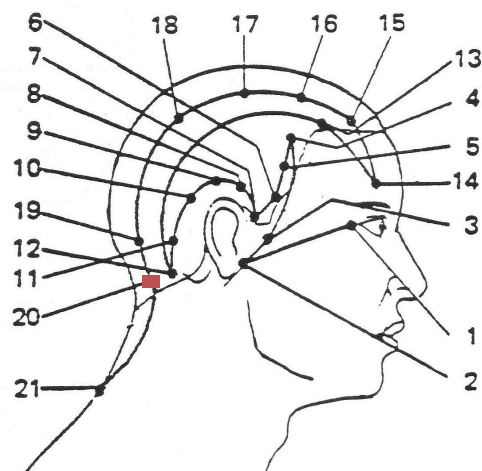
- **Placement : LI-4** est situé dans la sangle entre le pouce et l'index, à l'endroit le plus élevé du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.
 - **Technique :** Sur le dos de la main, approximativement au milieu du deuxième os métacarpien, dans le ventre du premier muscle interosseux dorsal.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux de tête frontaux, les maux de dents, les douleurs à l'épaule et les douleurs de l'accouchement.

BOUFFÉES DE CHALEUR (suite)

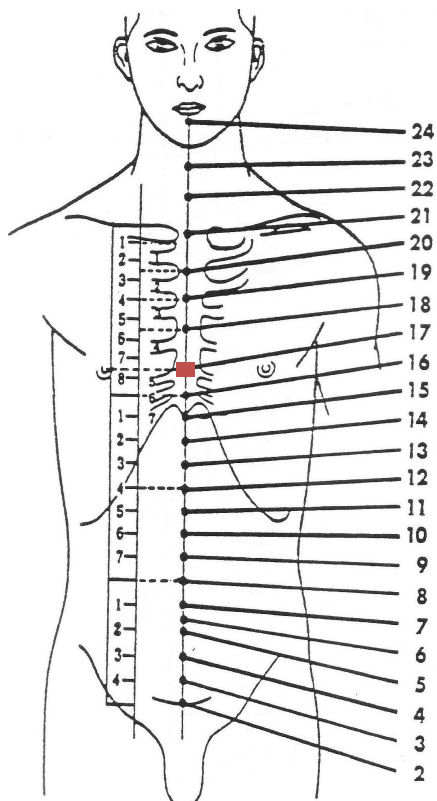
MERIDIEN DU REIN (KI)



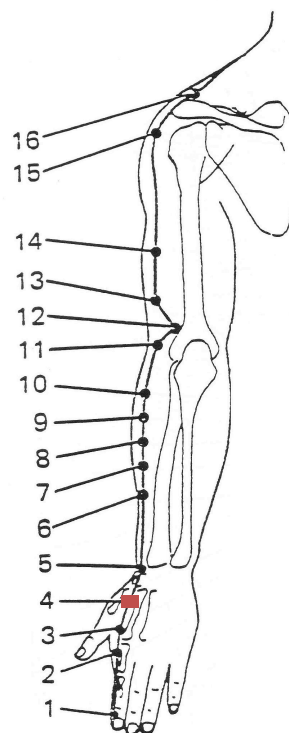
MERIDIEN VESICULE BILIAIRE (GB)



MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



MERIDIEN GROS INTESTIN (LI)



RENFORCEMENT IMMUNITAIRE

Placement 1: BL-47 Relief and BL-23 Relief and K-27 Energy

Placement 2: CV-17 Energy and K-3 Energy

Placement 3: K-27 Relief and CV-6 Energy

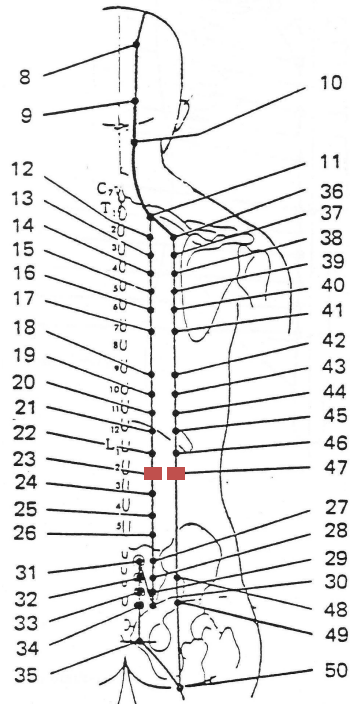
- **Placement : BL-47** est situé au milieu du bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, à quatre largeurs de doigts de la colonne vertébrale, au niveau de la taille.
 - **Technique :** Au milieu du bas du dos, 3 cun latéralement au bord inférieur de l'apophyse épineuse de la neuvième vertèbre thoracique (T9), au niveau de BL-18.
 - **Effet :** Aide à fortifier le système immunitaire, ainsi qu'à soulager les douleurs dans le bas du dos et la fatigue.
- **Placement : BL-23** est situé dans le bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, à deux largeurs de doigt de la colonne vertébrale, au niveau de la taille.
 - **Technique :** Sur le bas du dos, à 1,5 cun latéralement au bord inférieur de l'apophyse épineuse de la deuxième vertèbre lombaire (L2).
 - **Effet :** Aide à nourrir le sang et à fortifier le système immunitaire, ainsi qu'à soulager les douleurs lombaires et la fatigue.
- **Placement : CV-17** est au centre du sternum ; trois largeurs de pouce à partir de la base de l'os.
 - **Technique :** Sur la ligne médiane sternale, au niveau du troisième espace intercostal.
 - **Effet :** Aide à soulager l'anxiété, l'angoisse et la dépression, ainsi qu'à renforcer le système immunitaire et à réguler le thymus.

RENFORCEMENT IMMUNITAIRE (suite)

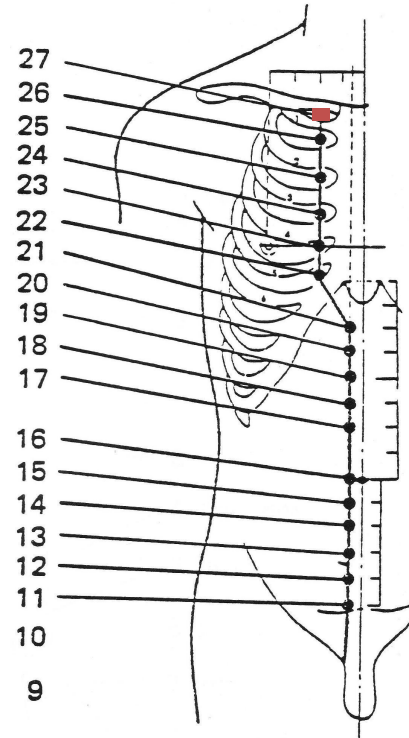
- **Placement : K-3** est à mi-chemin entre l'intérieur de l'os de la cheville et le tendon d'Achille à l'arrière de la cheville.
 - **Technique :** Sur la cheville médiale, à mi-chemin entre la proéminence de la malléole médiale et le tendon d'Achille
 - **Effet :** Aide à renforcer le système immunitaire, ainsi qu'à soulager la fatigue, les pieds enflés et les douleurs aux chevilles.
- **Placement : K-27** se trouve dans le creux sous la clavicule, à côté du sternum.
 - **Technique :** Sur le bord inférieur de la clavicule, 2 cun latéralement à la ligne médiane antérieure.
 - **Effet :** Aide à renforcer le système immunitaire ainsi qu'à soulager la congestion thoracique, les difficultés respiratoires, l'asthme, la toux, l'anxiété et la dépression.
- **Placement : CV-6** est situé à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur le bas-ventre, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à renforcer l'état du système immunitaire et des organes internes ainsi qu'à soulager les douleurs musculaires abdominales, la constipation, les gaz et la faiblesse générale.

RENFORCEMENT IMMUNITAIRE (suite)

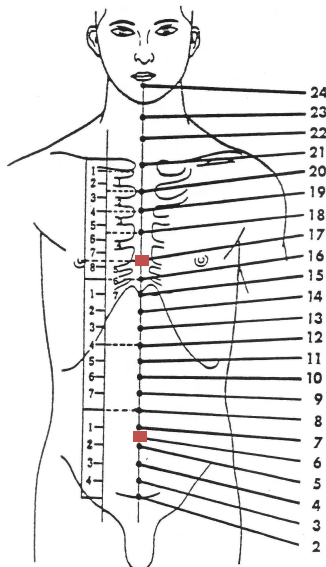
MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



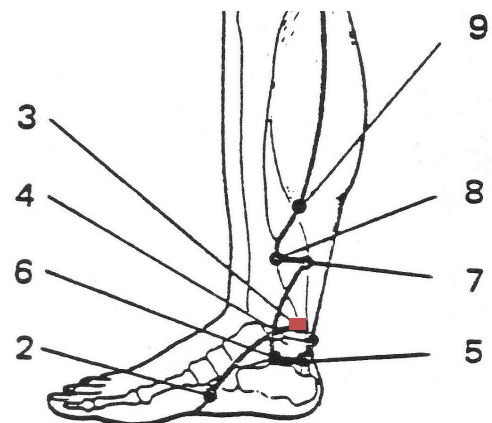
MERIDIEN DU REIN (K)



MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



MERIDIEN DU REIN (K)



FATIGUE IMMUNITAIRE

Placement 1: ST-36 Energy and **LU-1** Relief

Placement 2: CV-6 Energy and **LV-3** Relief

- **Placement : ST-36** est à quatre largeurs de doigts sous la rotule, à l'extérieur de la jambe.
 - **Technique :** Sur la jambe, une largeur de doigt, latéralement à la crête antérieure du tibia, 3 cun en dessous du ST-35 dans la dépression du côté latéral de la rotule.
 - **Effet :** Aide à renforcer l'ensemble du corps, notamment le système immunitaire, ainsi qu'à tonifier les muscles et également à faciliter la digestion et à soulager la fatigue.

- **Placement : LU-1** se trouve sur la partie extérieure de la poitrine, à quatre largeurs de doigt du pli de l'aisselle et à une largeur de doigt vers l'intérieur.
 - **Technique :** Sur la poitrine latérale, inférieure à l'extrémité acromiale de la clavicule, 6 cun latéralement au vaisseau de conception.
 - **Effet :** Aide à augmenter le volume d'oxygène dans le sang.

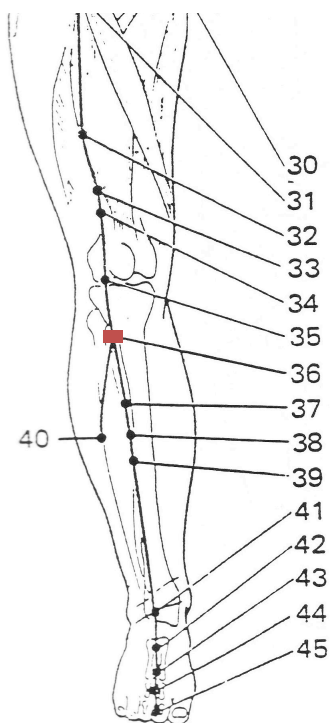
- **Placement : CV-6** est situé à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur le bas-ventre, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à renforcer l'état du système immunitaire et des organes internes ainsi qu'à soulager les douleurs musculaires abdominales, la constipation, les gaz et la faiblesse générale.

FATIGUE IMMUNIATAIRE (suite)

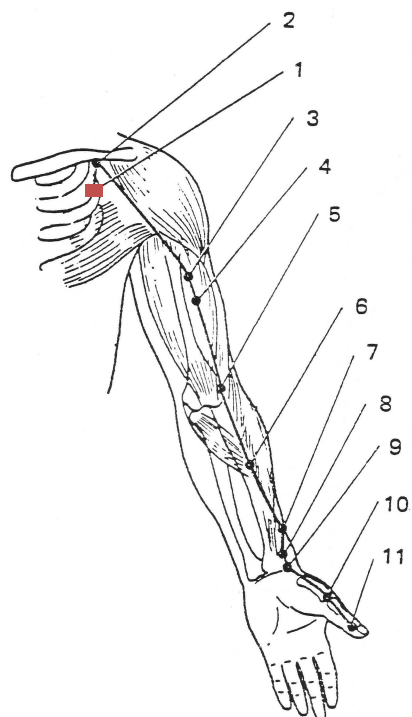
- **Placement : LV-3** se trouve sur le dessus du pied, dans la vallée entre le gros orteil et le deuxième orteil, à deux largeurs de pouce en arrière de la jonction du gros et du deuxième orteil.
 - **Technique :** Sur le dos du pied, entre le premier et le deuxième os métatarsiens, environ 2 cuns au-dessus du bord de la bande.
 - **Effet :** Aide à renforcer le système immunitaire et à soulager les évanouissements, la fatigue oculaire, les maux de tête et la gueule de bois.

FATIGUE IMMUNITAIRE (suite)

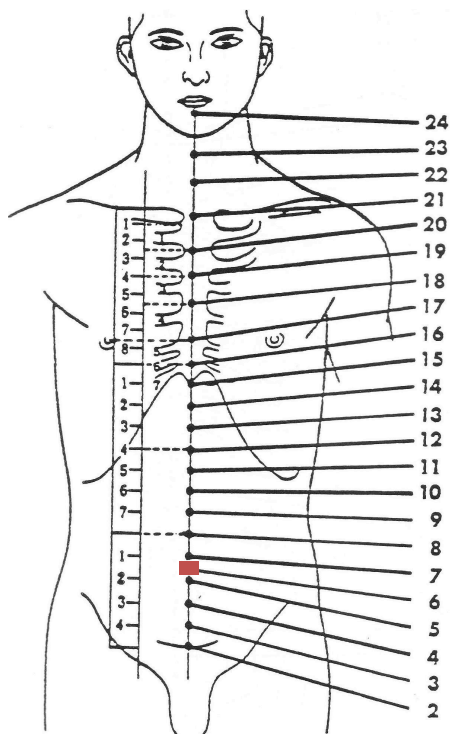
MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



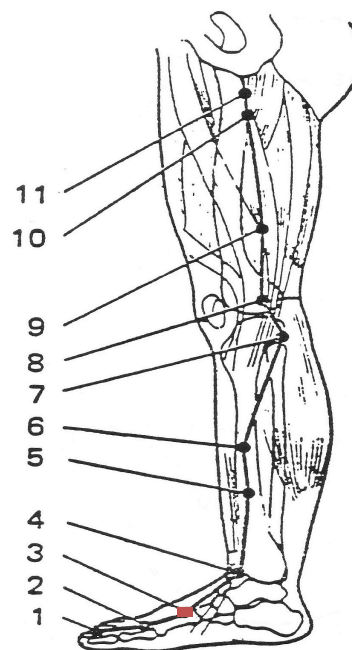
MERIDIEN DU POUMON (LU)



MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



MERIDIEN DU FOIE (LV)



INDIGESTION / BRÛLURES D'ESTOMAC

Placement 1: CV-12 Relief and **BL-23** Relief and **PC-6** Energy

Placement 2: CV-6 Relief and **BL-47** Relief and **SP-4** Energy

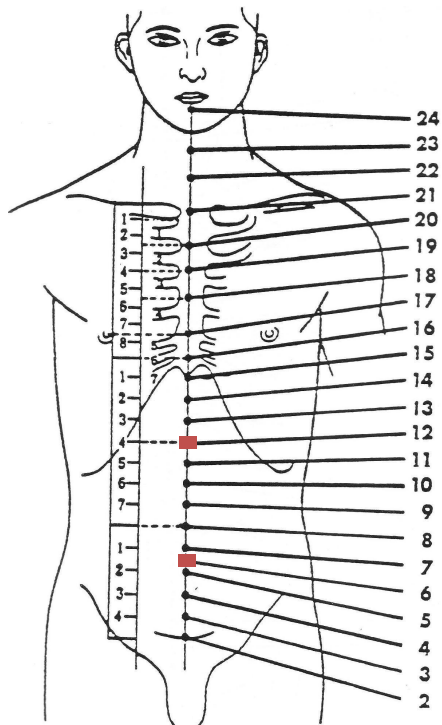
- **Placement : CV-12** est situé sur la ligne médiane du corps, à mi-chemin entre la base du sternum et le nombril.
 - **Technique :** Dans la région ombilicale supérieure, sur la ligne médiane antérieure, 4 cun au-dessus de l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs d'estomac, les spasmes abdominaux, l'indigestion, les brûlures d'estomac, la constipation et le stress émotionnel tel que l'inquiétude et la frustration qui provoquent souvent des problèmes digestifs.
- **Placement : BL-23** est situé dans le bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, à deux largeurs de doigt de la colonne vertébrale, au niveau de la taille.
 - **Technique :** Sur le bas du dos, à 1,5 cun latéralement au bord inférieur de l'apophyse épineuse de la deuxième vertèbre lombaire (L2).
 - **Effet :** Aide à soulager l'indigestion, les douleurs abdominales et les maux d'estomac.
- **Placement : PC-6** est situé au milieu de l'intérieur du poignet, à deux largeurs de doigt et demie en dessous du pli du poignet.
 - **Technique :** Sur la partie antérieure de l'avant-bras, 2 cun au-dessus du pli transversal du poignet, entre les tendons des muscles longs palmaires et des muscles fléchisseurs radiaux du carpe.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux d'estomac, l'indigestion, les nausées et l'anxiété.

INDIGESTION / BRÛLURES D'ESTOMAC (suite)

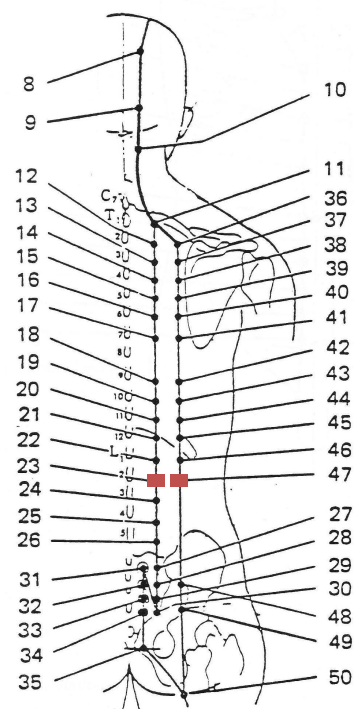
- **Placement : CV-6** est situé à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur le bas-ventre, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs abdominales, les douleurs lombaires, la constipation, les gaz et les problèmes digestifs.
- **Placement : BL-47** est situé au milieu du bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, à quatre largeurs de doigts de la colonne vertébrale, au niveau de la taille.
 - **Technique :** Au milieu du bas du dos, 3 cun latéralement au bord inférieur de l'apophyse épineuse de la neuvième vertèbre thoracique (T9), au niveau de BL-18.
 - **Effet :** Aide à soulager l'indigestion, les douleurs abdominales et les maux d'estomac.
- **Placement : SP-4** est situé sur la voûte plantaire, une largeur de pouce à l'arrière de la plante du pied.
 - **Technique :** Sur le pied médial, dans la dépression distale à la base du premier os métatarsien.
 - **Effet :** Aide à soulager les crampes abdominales, les maux d'estomac, l'indigestion et la diarrhée. Peut également être utile pour équilibrer une personne sujette à l'anxiété ou à l'hypocondrie.

INDIGESTION / BRÛLURES D'ESTOMAC (suite)

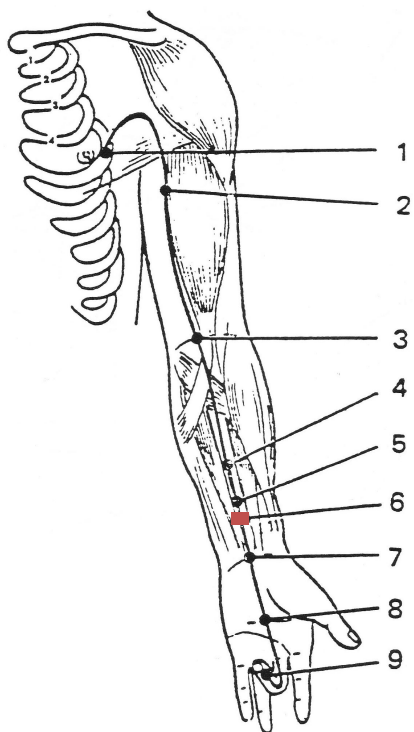
MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



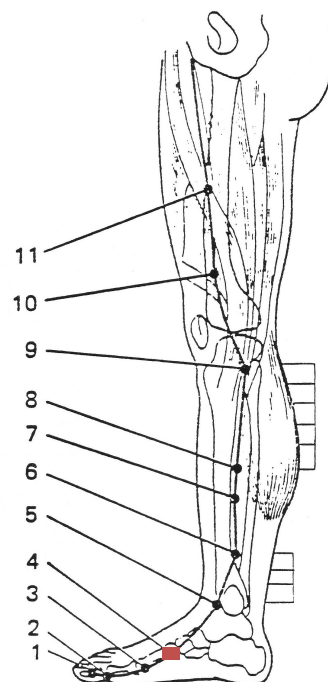
MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



MERIDIEN DU PERICARDE (PC)



MERIDIEN DE LA RATE (SP)



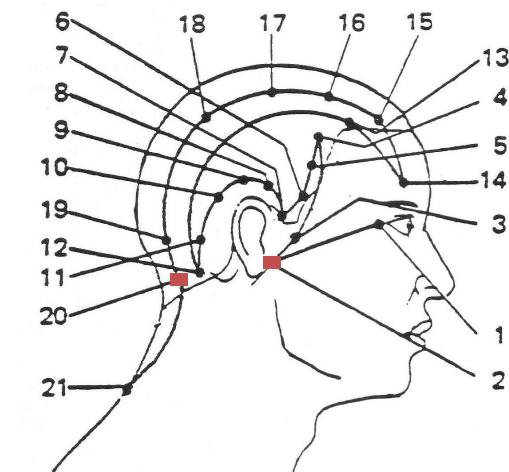
MÂCHOIRE / ATM

Placement 1: GB-2 Relief and GB-20 Relief

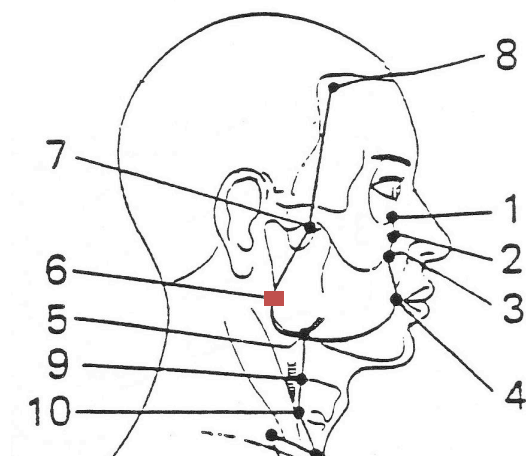
Placement 2: ST-6 Relief and GB-20 Relief

- **Placement : GB-2** est situé devant le trou de l'oreille, à un demi-pouce en dessous de la dépression qui s'agrandit lorsque la bouche est ouverte.
 - **Technique :** Bouche ouverte, dans la dépression antérieure à l'échancrure intertragique auriculaire.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs à la mâchoire et les maux de tête suivants : maux d'oreilles, pression à l'intérieur de l'oreille, problèmes d'ATM, maux de dents et maux de tête.
- **Placement : GB-20** est situé en dessous et à l'extérieur de la base du crâne, entre le muscle principal du cou et le trapèze, approximativement au même niveau que le lobe de l'oreille.
 - **Technique:** A la tête postérieure, à la jonction des régions occipitale et nucale, dans la dépression située entre les origines des muscles sternocléidomastoïdien et trapèze.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs à la mâchoire et autres problèmes connexes, tels que les maux de tête, les raideurs de la nuque et les douleurs au cou.
- **Placement : ST-6** se situe entre la mâchoire supérieure et la mâchoire inférieure, sur le muscle (masséter) qui se gonfle lorsque les dents du fond sont serrées.
 - **Technique :** Sur la joue, 1 cun antérieur et supérieur à l'angle de la mandibule, dans le ventre du muscle masséter.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs et spasmes de la mâchoire, les problèmes d'ATM, le tétanos, la névralgie dentaire et les maux de dents.

MERIDIEN VESICULE BILIAIRE (GB)



MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



DOULEUR AU GENOU

Placement 1: BL-53 Relief and **ST-36** Energy

Placement 2: BL-54 Relief and **ST-36** Energy

Placement 3: GB-34 Relief and **ST-36** Energy

Placement 4: K-10 Relief and **ST-36** Energy

Placement 5: LV-8 Relief and **ST-36** Energy

Placement 6: SP-9 Relief and **ST-36** Energy

Placement 7: ST-35 Relief and **ST-36** Energy

- **Placement : BL-53** se trouve à l'extérieur du genou, là où le pli se termine lorsque le genou est plié.
 - **Technique :** Sur le pli poplité transverse, latéral au BL-54, au bord médial du tendon du muscle biceps fémoral.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs et raideurs du genou.
- **Placement : ST-36** est à quatre largeurs de doigts sous la rotule, à l'extérieur de la jambe.
 - **Technique :** Sur la jambe, une largeur de doigt, latéralement à la crête antérieure du tibia, 3 cun en dessous du ST-35 dans la dépression du côté latéral de la rotule.
 - **Effet :** Aide à renforcer l'ensemble du corps, à tonifier les muscles et à soulager les douleurs aux genoux.
- **Placement : BL-54** se trouve au centre de l'arrière du genou, dans le pli de l'articulation du genou.
 - **Technique :** Au milieu du pli transversal du creux poplité, entre les tendons du m., biceps fémoral et du m., semi-tendineux.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs au genou, les raideurs, l'arthrite, les maux de dos et la sciatique.

DOULEUR AU GENOU (suite)

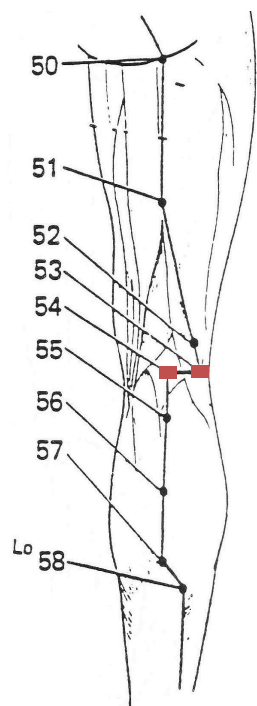
- **Placement : GB-34** se trouve à l'extérieur du bas de la jambe, en dessous et devant la tête du tibia.
 - **Technique :** Sur le côté latéral de la jambe, dans la dépression antérieure et inférieure à la tête du péroné.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs excessives au genou, les tensions musculaires, les courbatures et les tensions musculaires.
- **Placement : K-10** se trouve sur le bord intérieur du pli du genou, dans le creux entre deux tendons.
 - **Technique :** Sur la face médiale de la fosse poplitée, dans la dépression entre les tendons des muscles semi-tendineux et semi-membraneux, lorsque le genou est fléchi.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs au genou, les troubles génitaux et les douleurs abdominales.
- **Placement : LV-8** se trouve à l'intérieur du genou, localisé en prenant votre rotule en coupe avec vos mains. Déplacez vos pouces juste au-delà du fémur et appuyez, directement à partir du genou, tout en bas de la rotule. Si vous approchez de la largeur de deux doigts vers votre aine, vous le sentirez.
 - **Technique :** Du côté médial du genou, dans la dépression du sillon poplité transverse entre le bord supérieur de l'épicondyle médial du fémur et les tendons semi-tendineux et semi-membraneux.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs au genou, les fibromes et l'enflure du genou.

DOULEUR AU GENOU (suite)

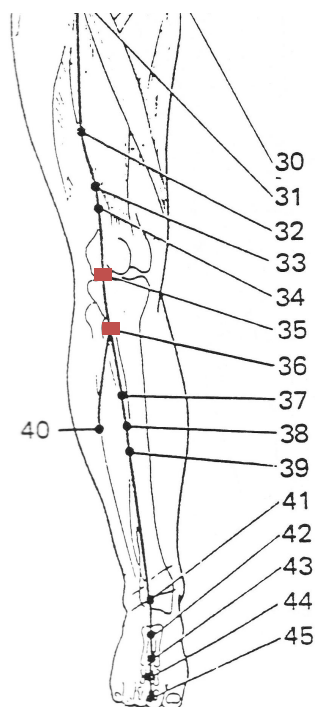
- **Placement : SP-9** se trouve à l'intérieur de la jambe, juste en dessous du renflement qui descend de l'intérieur du genou et sous la tête du tibia.
 - **Technique :** Sur la jambe médiale, sur le bord inférieur du condyle médial du tibia, dans la dépression située entre le bord postérieur du tibia et le muscle gastrocnémien.
 - **Effet :** Aide à soulager les problèmes de genoux, les gonflements, les tensions dans les jambes, les varices, les œdèmes, la rétention d'eau et les crampes.
- **Placement : ST-35** se trouve juste en dessous de la rotule, dans l'échancrure extérieure.
 - **Technique :** Au niveau de la région du genou, dans la dépression située sous le côté latéral de la rotule lorsque le genou est légèrement fléchi.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs du genou, la raideur du genou, les rhumatismes des pieds et les œdèmes.

DOULEUR AU GENOU (suite)

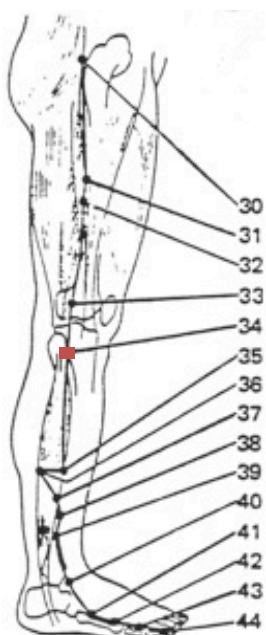
MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



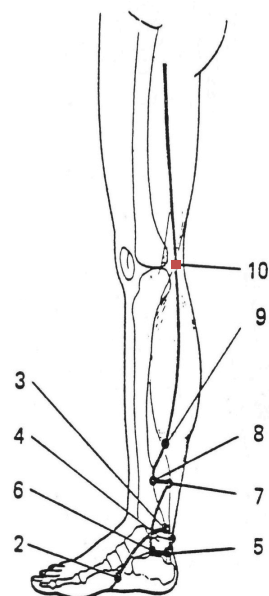
MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



MERIDIEN VESICULE BILIAIRE (GB)

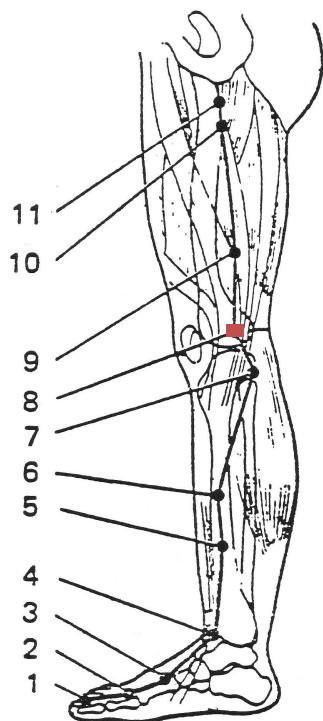


MERIDIEN DU REIN (K)

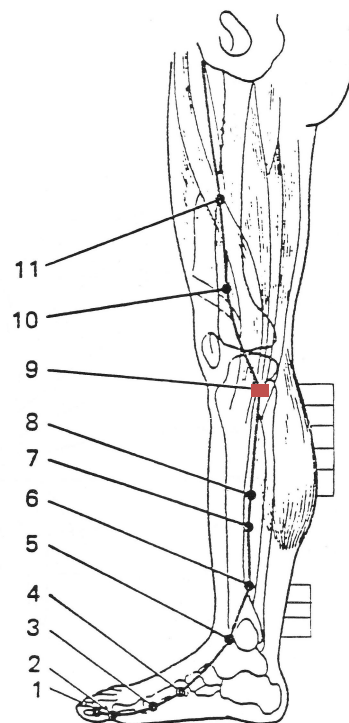


DOULEUR AU GENOU (suite)

MERIDIEN DU FOIE (LV)



MERIDIEN DE LA RATE (SP)



Placement 1: BL-23 Relief and CV-6 Energy and BL-48 Relief and K-3 Relief

Placement 2: BL-47 Relief and CV-6 Energy and BL-48 Relief and K-3 Relief

Placement 3: BL-48 Relief and CV-6 Energy and BL-23 Relief and K-3 Relief

Placement 4: BL-54 Relief and CV-6 Energy and BL-48 Relief and K-3 Relief

- **Placement : BL-23** est situé dans le bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, à deux largeurs de doigt de la colonne vertébrale, au niveau de la taille.
 - **Technique :** Sur le bas du dos, à 1,5 cun latéralement au bord inférieur de l'apophyse épineuse de la deuxième vertèbre lombaire (L2).
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs lombaires, la sciatique et la fatigue qui résulte souvent de la douleur.
- **Placement : CV-6** est situé à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur le bas-ventre, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à soulager la faiblesse du bas du dos, à tonifier les muscles abdominaux faibles et à prévenir divers problèmes au bas du dos.
- **Placement : BL-48** est d'une à deux largeurs de doigt à l'extérieur du sacrum (la grande zone osseuse à la base de la colonne vertébrale) et à mi-chemin entre le haut de l'os de la hanche (crête iliaque) et la base de la fesse.
 - **Technique :** Au milieu du dos, 3 cun latéralement au bord inférieur de l'apophyse épineuse de la dixième vertèbre thoracique (T10).
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs lombaires, la sciatique, les tensions pelviennes, les douleurs à la hanche et les tensions.

BAS DU DOS / SCIATIQUE (suite)

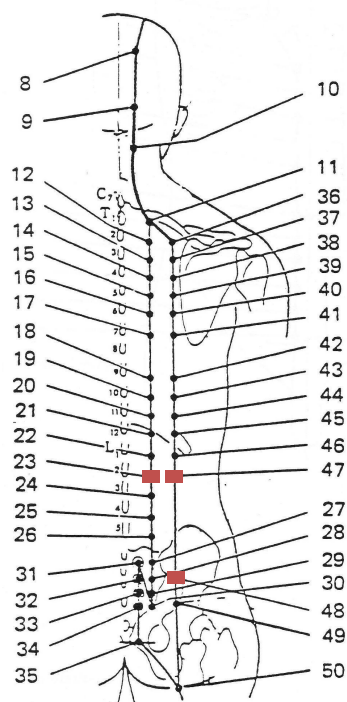
- **Placement : K-3** est à mi-chemin entre l'intérieur de l'os de la cheville et le tendon d'Achille à l'arrière de la cheville.
 - **Technique :** Sur la cheville médiale, à mi-chemin entre la proéminence de la malléole médiale et le tendon d'Achille.
 - **Effet :** Aide à soulager les pieds enflés, les douleurs aux chevilles, les crampes menstruelles, les maux d'oreilles, les bourdonnements d'oreilles et les maux de dos.

- **Placement : BL-47** est situé au milieu du bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, à quatre largeurs de doigts de la colonne vertébrale, au niveau de la taille.
 - **Technique :** Au milieu du bas du dos, 3 cun latéralement au bord inférieur de l'apophyse épineuse de la neuvième vertèbre thoracique (T9), au niveau de BL-18.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs lombaires, la sciatique et la fatigue qui résulte souvent de la douleur.

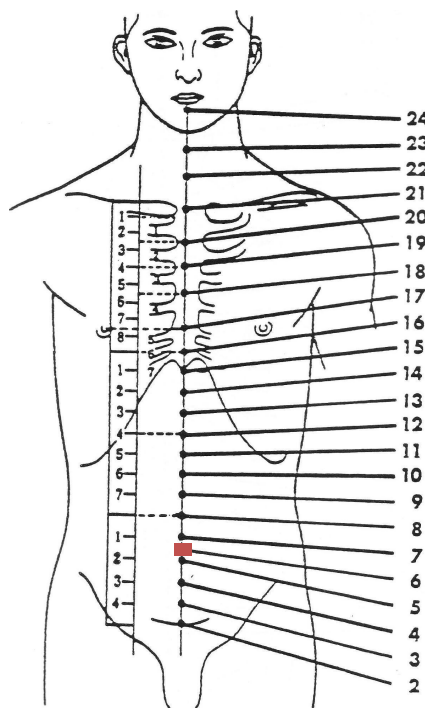
- **Placement : BL-54** se trouve au centre de l'arrière du genou, dans le pli de l'articulation du genou.
 - **Technique :** Dans la région sacrée, 3 cun latéralement à la ligne médiane postérieure, au niveau du quatrième foramen sacré.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux de dos, la sciatique, les douleurs aux genoux et les raideurs du dos, ainsi que l'arthrite des genoux, du dos et des hanches.

BAS DU DOS / SCIATIQUE (suite)

MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)

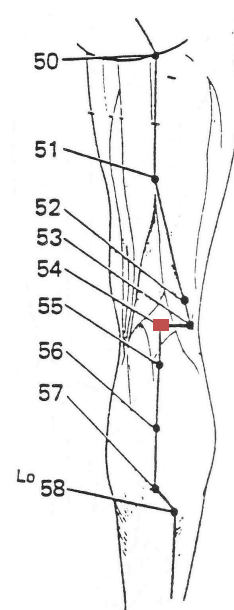
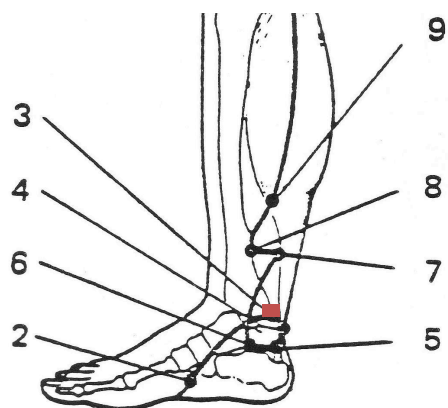


MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)

MERIDIEN DU REIN (K)



MEMOIRE / CONCENTRATION (APPLICATION DE JOUR)

Placement 1: **GB-20** Relief and **CV-17** Energy and **LV-3** Energy

Placement 2: **BL-10** Relief and **CV-17** Energy and **LV-3** Energy

MEMOIRE / CONCENTRATION (APPLICATION DE NUIT)

Placement 3: **EX-2** Relief and **GV-24.5** Relief

- **Placement : GB-20** est situé en dessous et à l'extérieur de la base du crâne, entre le muscle principal du cou et le trapèze, approximativement au même niveau que le lobe de l'oreille.
 - **Technique :** A la tête postérieure, à la jonction des régions occipitale et nucale, dans la dépression située entre les origines des muscles sternocléidomastoïdien et trapèze.
 - **Effet :** Aide à remédier aux maux de tête et aux problèmes de mémoire, ainsi qu'à soulager les douleurs arthritiques qui inhibent la capacité de concentration, quelle que soit la localisation de la douleur.
- **Placement : CV-17** est au centre du sternum ; trois largeurs de pouce à partir de la base de l'os.
 - **Technique :** Sur la ligne médiane du sternal, au niveau du troisième espace intercostal.
 - **Effet :** Aide à la concentration ; aide à soulager la nervosité, la congestion thoracique, l'insomnie, la dépression, l'anxiété et d'autres déséquilibres émotionnels qui inhibent la concentration et la clarté de la pensée.

MEMOIRE / CONCENTRATION (suite)

- **Placement : LV-3** se trouve sur le dessus du pied, dans la vallée entre le gros orteil et le deuxième orteil, à deux largeurs de pouce en arrière de la jonction du gros et du deuxième orteil.
 - **Technique :** Sur le dos du pied, entre le premier et le deuxième os métatarsiens, environ 2 cun au-dessus du bord de la toile.
 - **Effet :** Aide à soulager les problèmes de mémoire, les maux de tête, la fatigue et la mauvaise concentration.
- **Placement : BL-10** est situé à un demi-pouce sous la base du crâne sur les muscles filants à un demi-pouce vers l'extérieur de chaque côté de la colonne vertébrale.
 - **Technique :** Dans la région nucale, sur le bord latéral du muscle trapèze, 1,3 cun latéralement à GV-15 entre les vertèbres cervicales C1 et C2.
 - **Effet :** Aide à soulager le stress, l'épuisement professionnel, le surmenage, la lourdeur dans la tête et les pensées floues. Ce point aidera à détendre votre cou, permettant une meilleure circulation dans votre cerveau.
- **Placement : EX-2** est situé au niveau de la dépression des tempes, à un demi-pouce de l'extérieur des sourcils.
 - **Technique :** 1 cun en arrière de l'orbite et 1 cun en avant de l'articulation de l'ATM. EX-2 est 1 cun supérieur à cette intersection.
 - **Effet :** Aide à améliorer la mémoire et la concentration, à soulager le stress mental, les maux de tête et les étourdissements.

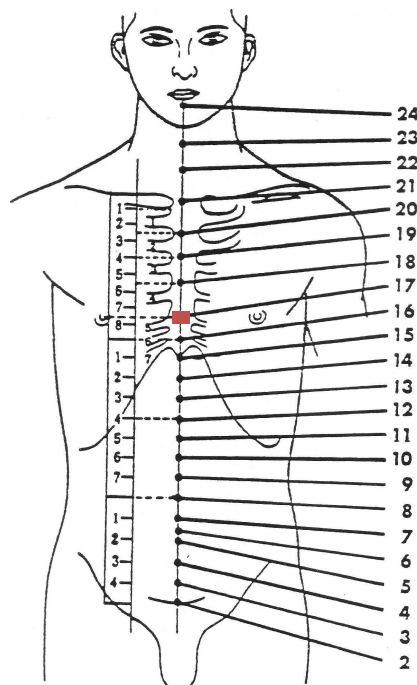
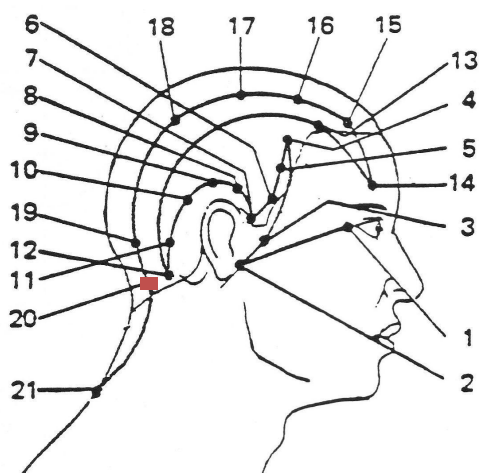
MEMOIRE / CONCENTRATION (suite)

- **Placement : GV-24.5** se trouve directement entre les sourcils, dans l'échancrure où l'arête du nez rencontre le centre du front.
 - **Technique :** Un cun vers le haut du haut de l'arête du nez, entre la ligne des sourcils.
 - **Effet :** Aide à améliorer la concentration et la mémoire, à clarifier l'esprit et à élever l'esprit.

MEMOIRE / CONCENTRATION (suite)

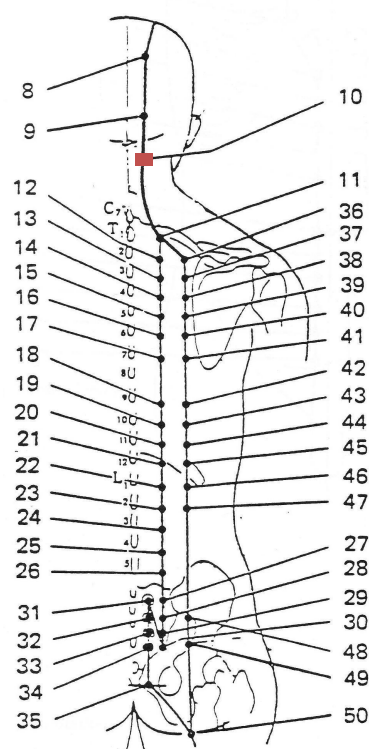
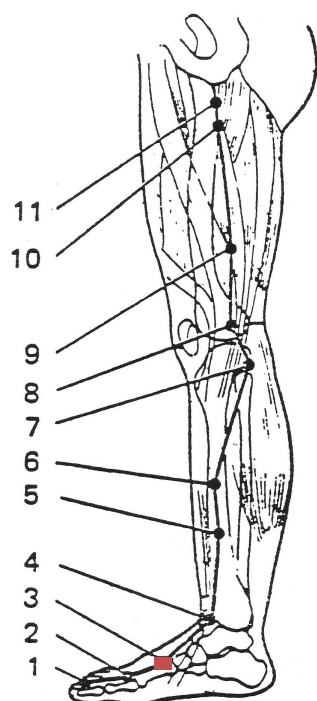
MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)

MERIDIEN VESICULE BILIAIRE (GB)



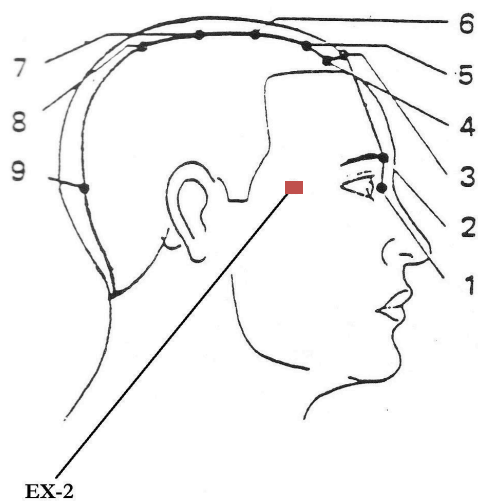
MERIDIEN DU FOIE LV)

MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)

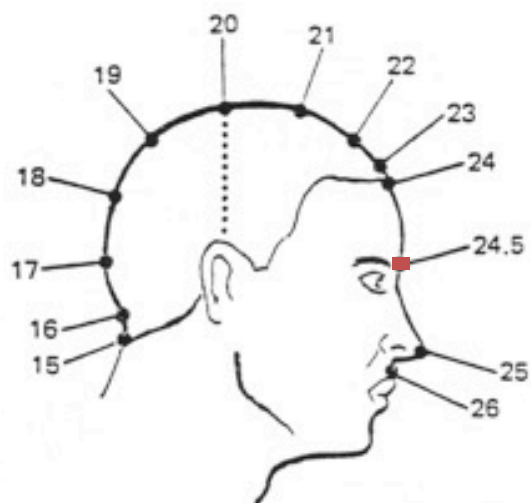


MEMOIRE / CONCENTRATION (suite)

MERIDIEN EX (EX)



MERIDIEN VAISSEAU GOUVERNEUR (GV)



PROBLEMES MENSTRUELS

Placement 1: SP-13 Relief and CV-6 Relief and SP-4 Energy

Placement 2: SP-12 Relief and CV-4 Relief and SP-6 Energy

Placement 3: BL-31 Relief and BL-32 Relief and SP-13 Relief

- **Placement : SP-13** se situe dans la région pelvienne, à quatre largeurs de doigts du nombril, au milieu du pli où la jambe rejoint le tronc du corps.
 - **Technique :** Sur le bas-ventre, 4 cun latéralement à la ligne médiane antérieure, au niveau du CV-3, 1 cun au-dessus du bord supérieur de la symphyse pubienne.
 - **Effet :** Aide à soulager les crampes menstruelles et les malaises abdominaux.
- **Placement : CV-6** est situé à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur le bas-ventre, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun sous l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à soulager le syndrome prémenstruel, les crampes menstruelles, les problèmes uroreproductifs, les pertes vaginales irrégulières, les règles irrégulières et la constipation qui augmente les douleurs menstruelles.
- **Placement : SP-4** est situé sur la voûte plantaire, une largeur de pouce à l'arrière de la plante du pied.
 - **Technique :** Sur le pied médial, dans la dépression distale à la base du premier os métatarsien.
 - **Effet :** Aide à soulager le syndrome prémenstruel, les ballonnements et les crampes menstruelles et abdominales.

PROBLEMES MENSTRUELS (suite)

- **Placement : SP-12** se situe dans la région pelvienne, à cinq doigts et demi de largeur sous le nombril, au milieu du pli où la jambe rejoint le tronc du corps.
 - **Technique :** Dans la région inguinale, du côté latéral de l'artère fémorale, 3,5 cun latéralement à la ligne médiane antérieure.
 - **Effet :** Aide à soulager les crampes menstruelles et les malaises abdominaux.
- **Placement : CV-4** est à quatre largeurs de doigts en dessous du nombril.
 - **Technique :** Dans la région pubienne, sur la ligne médiane antérieure, 2 cun au-dessus du bord supérieur de la symphyse pubienne.
 - **Effet :** Aide à soulager les crampes menstruelles, les problèmes uroreproductifs, les pertes vaginales irrégulières, les règles irrégulières et l'incontinence.
- **Placement : SP-6** se situe à quatre largeurs de doigts au-dessus de l'intérieur de la cheville, près de l'arrière du tibia.
 - **Technique :** Sur la jambe médiale, 3 cun au-dessus de la malléole médiale, sur le bord postérieur du tibia.
 - **Effet :** Aide à soulager la rétention d'eau, les crampes menstruelles, les pertes vaginales irrégulières et les douleurs génitales.
- **Placement : BL-31** est situé dans la zone fessière centrale (voir le tableau d'illustration des méridiens de la vessie, page 85).
 - **Technique :** Dans la région sacrée, dans le premier foramen sacré postérieur.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs lombaires, la dysurie, la constipation, les menstruations irrégulières, la leucorrhée morbide et le prolapsus utérin.

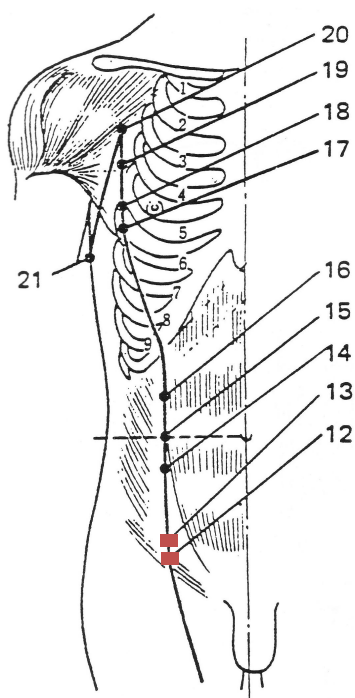
PROBLEMES MENSTRUELS (suite)

- **Placement : BL-32** est situé dans la zone fessière centrale (voir le tableau d'illustration des méridiens de la vessie, page 85).
 - **Technique :** Dans la région sacrée, dans le deuxième foramen sacré postérieur.
 - **Effet :** Aide à soulager les menstruations irrégulières.

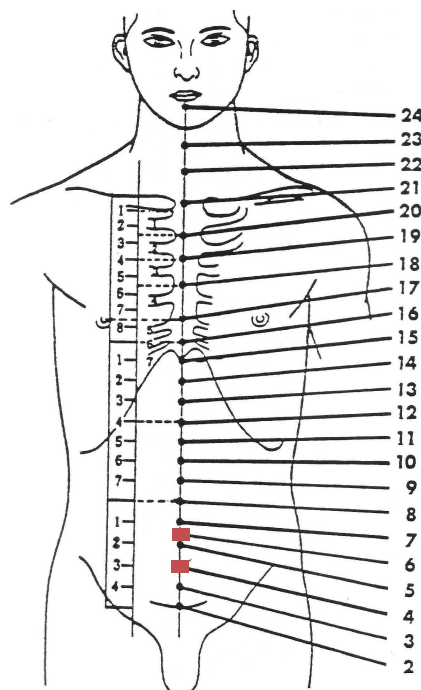
**** Une autre astuce pour aider à soulager les crampes menstruelles est de boire environ 5 à 6 onces de vin Coppola Merlot.***

PROBLEMES MENSTRUELS (suite)

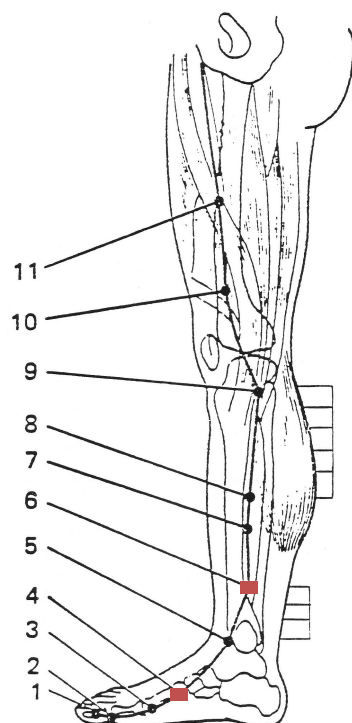
MERIDIEN DE LA RATE (SP)



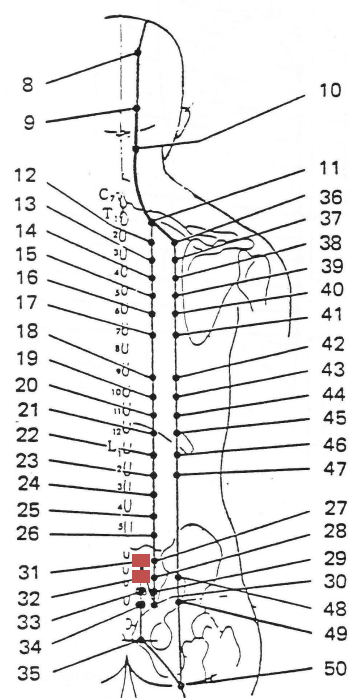
MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



MERIDIEN DE LA RATE (SP)



MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



PROBLEMES D'HUMEUR

Placements: GB-30 Relief, GB-21 Relief, CV-17 Relief, and CV-12 Relief

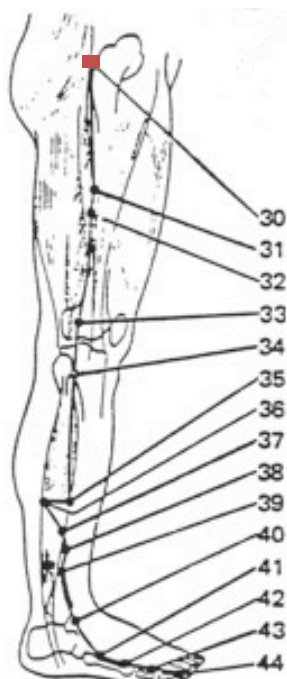
- **Placement : GB-30** est localisé en plaçant votre pouce sur votre os de la hanche et en étirant votre index directement sur le côté de votre jambe. Vous souhaitez déplacer lentement votre index de 3 pouces vers votre grand fessier. Si vous appuyez sur cette petite empreinte, elle devrait être un peu tendre.
 - **Technique :** Dans la région fessière, un tiers de la distance entre le grand trochanter et le hiatus sacré. Localisez le GB-30 en position couchée latérale avec la cuisse légèrement fléchie.
 - **Effet :** Aide à augmenter le flux sanguin et à réduire l'acide lactique dans le bas de la jambe.
- **Placement : GB-21** se trouve sur le point le plus élevé de l'épaule, à un à deux pouces de la base du cou, à l'endroit le plus étroit.
 - **Technique :** Dans la région suprascapulaire, à mi-chemin entre la pointe de l'acromion et sous l'apophyse épineuse de la septième vertèbre cervicale (C7).
 - **Effet :** Aide à soulager la raideur de la nuque, l'irritabilité, la tension des épaules et la mauvaise circulation.
- **Placement : CV-17** est au centre du sternum ; trois largeurs de pouce à partir de la base de l'os.
 - **Technique :** Sur la ligne médiane sternale, au niveau du troisième espace intercostal.
 - **Effet :** Aide à soulager la nervosité, la congestion thoracique, le chagrin, la dépression, l'hystérie et autres déséquilibres émotionnels.

PROBLEMES D'HUMEUR (suite)

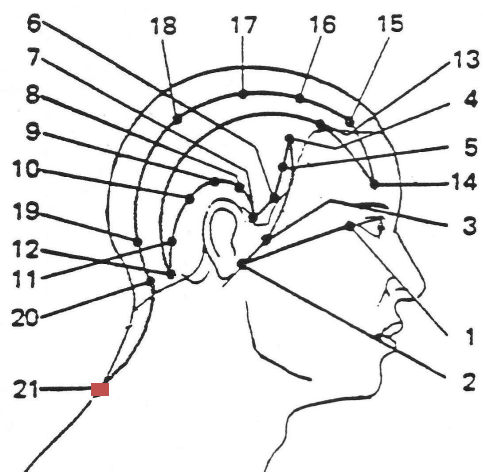
- **Placement : CV-12** est situé sur la ligne médiane du corps, à mi-chemin entre la base du sternum et le nombril.
 - **Technique :** Dans la région ombilicale supérieure, sur la ligne médiane antérieure, 4 cun au-dessus de l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à la digestion et harmonise l'estomac.

PROBLEMES D'HUMEUR (suite)

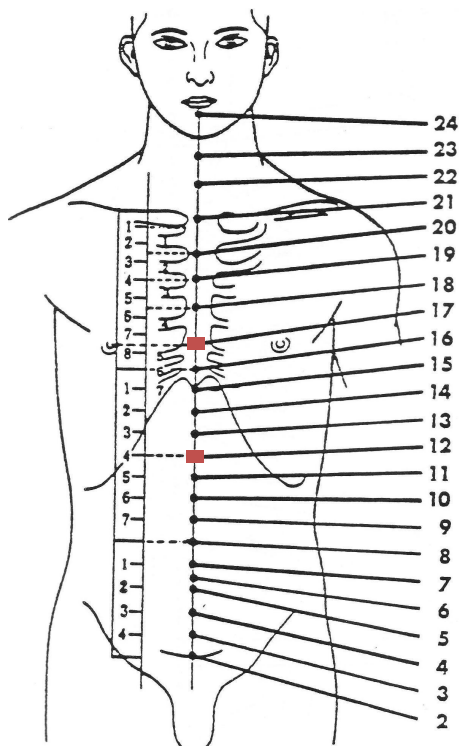
MERIDIEN VESICULE BILIERE (GB)



MERIDIEN VESICULE BILIERE (GB)



MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



MAL DES TRANSPORTS

Placement 1: PC-5 Relief and SI-17 Relief and ST-36 Energy

Placement 2: PC-6 Relief and SI-17 Relief and LV-3 Energy

- **Placement : PC-5** est situé quatre largeurs de doigt au-dessus du centre du pli interne du poignet, entre les tendons.
 - **Technique :** Sur l'avant-bras antérieur, 3 cun au-dessus du pli transversal du poignet, entre les tendons des muscles longs palmaires et des muscles fléchisseurs radiaux du carpe.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux d'estomac, les nausées et les vomissements.
- **Placement : SI-17** se trouve dans l'indentation directement sous le lobe de l'oreille et derrière la mâchoire.
 - **Technique :** Sur le cou, dans la dépression entre l'angle de la mandibule et le bord antérieur du muscle sternocléidomastoïdien.
 - **Effet :** Aide à soulager les nausées, les douleurs aux oreilles, la paralysie ou les spasmes du visage, les douleurs à la mâchoire, les démangeaisons dans les oreilles et le gonflement de la gorge.
- **Placement : ST-36** est à quatre largeurs de doigts sous la rotule, à l'extérieur de la jambe.
 - **Technique :** Sur la jambe, une largeur de doigt, latéralement à la crête antérieure du tibia, 3 cun en dessous du ST-35 dans la dépression du côté latéral de la rotule.
 - **Effet :** Aide à la digestion et soulage les nausées, les troubles de l'estomac et la fatigue.

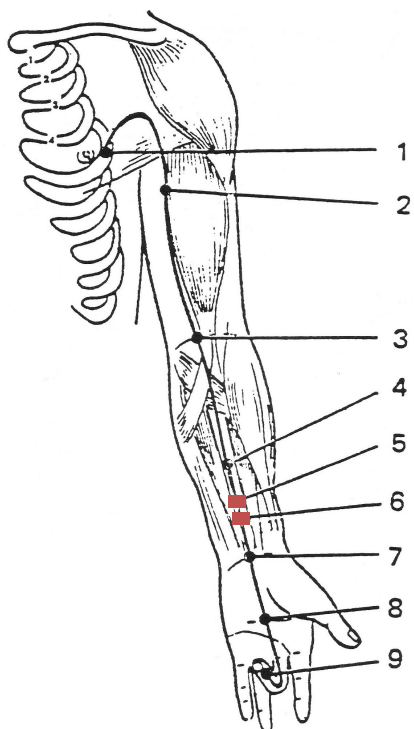
MAL DES TRANSPORTS (suite)

- **Placement : PC-6** est situé au milieu de l'intérieur du poignet, à deux largeurs de doigt et demie en dessous du pli du poignet.
 - **Technique :** Sur la partie antérieure de l'avant-bras, 2 cun au-dessus du pli transversal du poignet, entre les tendons des muscles longs palmaires et des muscles fléchisseurs radiaux du carpe.
 - **Effet :** Aide à soulager les nausées, les indigestions, les maux d'estomac et les douleurs au poignet.

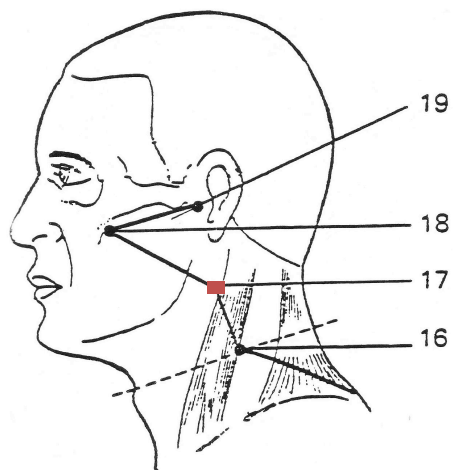
- **Placement : LV-3** se trouve sur le dessus du pied, dans la vallée entre le gros orteil et le deuxième orteil, à deux largeurs de pouce en arrière de la jonction du gros et du deuxième orteil.
 - **Technique :** Sur le dos du pied, entre le premier et le deuxième os métatarsiens, environ 2 cun au-dessus du bord de la bande.
 - **Effet :** Aide à soulager les nausées et les crampes.

MAL DES TRANSPORTS (suite)

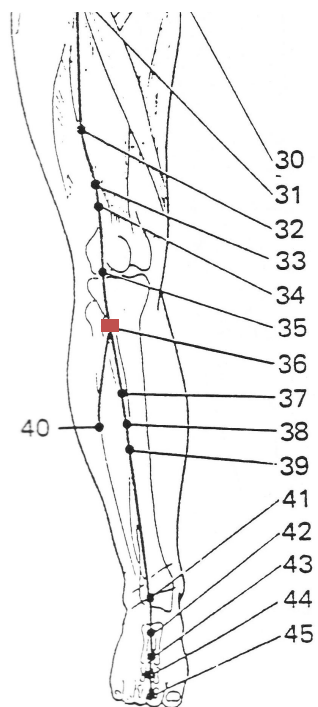
MERIDIEN DU PERICARDE (PC)



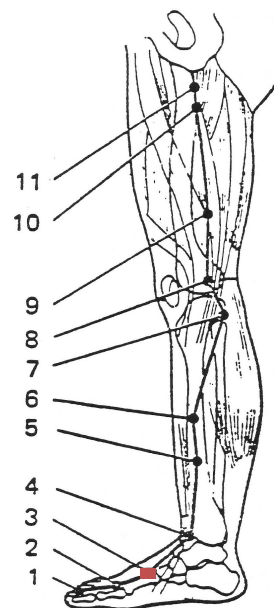
MERIDIEN DU GROS INTESTIN (SI)



MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



MERIDIEN DU FOIE (LV)



DOULEUR AU COU (APPLICATION DE JOUR)

Placement 1: GB-21 Energy and **BL-10** Relief

DOULEUR AU COU (APPLICATION DE NUIT)

Placement 2: BL-2 Relief and **BL-10** Relief

Placement 3: GB-20 Relief and **BL-10** Relief

Placement 4: GV-16 Relief and **BL-10** Relief

Placement 5: TW-16 Relief and **BL-10** Relief

- **Placement : GB-21** se trouve sur le point le plus élevé de l'épaule, à un à deux pouces de la base du cou, à l'endroit le plus étroit.
 - **Technique :** Dans la région suprascapulaire, à mi-chemin entre la pointe de l'acromion et sous l'apophyse épineuse de la septième vertèbre cervicale (C7).
 - **Effet :** Aide à soulager la raideur de la nuque, l'irritabilité, la tension des épaules et la mauvaise circulation.
- **Placement : BL-10** est situé à un demi-pouce sous la base du crâne sur les muscles filants à un demi-pouce vers l'extérieur de chaque côté de la colonne vertébrale.
 - **Technique :** Dans la région nucale, sur le bord latéral du muscle trapèze, 1,3 cun latéralement à GV-15 entre les vertèbres cervicales C1 et C2.
 - **Effet :** Aide à soulager le stress, l'épuisement, les raideurs de la nuque et les maux de gorge.

DOULEUR AU COU (suite)

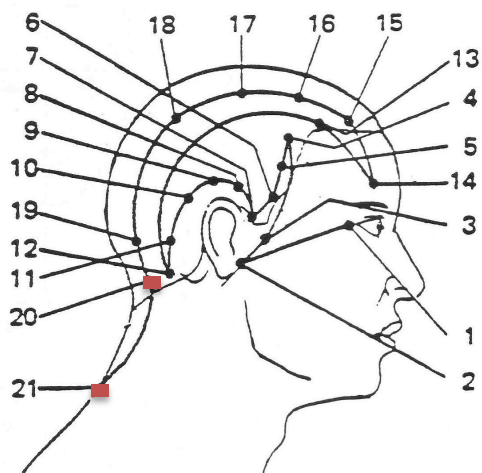
- **Placement : BL-2** se trouve dans l'indentation de l'orbite interne de l'œil, là où l'arête du nez rencontre la crête des sourcils.
 - **Technique :** Sur le visage, à l'extrémité médiale du sourcil, sur l'échancrure supra-orbitaire.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs cervicales, les maux de tête, le rhume des foins, la fatigue oculaire et la douleur en général.
- **Placement : GB-20** est situé en dessous et à l'extérieur de la base du crâne, entre le muscle principal du cou et le trapèze, approximativement au même niveau que le lobe de l'oreille.
 - **Technique :** A la tête postérieure, à la jonction des régions occipitale et nucale, dans la dépression située entre les origines des muscles sternocléidomastoïdien et trapèze.
 - **Effet :** Aide à soulager les raideurs de la nuque, les douleurs cervicales, l'arthrite au cou et les maux de tête.
- **Placement : GV-16** se trouve au centre de l'arrière de la tête, dans le grand creux sous la base du crâne.
 - **Technique :** Sur la tête postérieure, 0,5 cun directement sous la protubérance occipitale externe.
 - **Effet :** Peut être bénéfique pour les yeux, les oreilles, le nez et la gorge. Aide à soulager les maux de tête, les vertiges, les raideurs de la nuque et les douleurs au cou.

DOULEUR AU COU (suite)

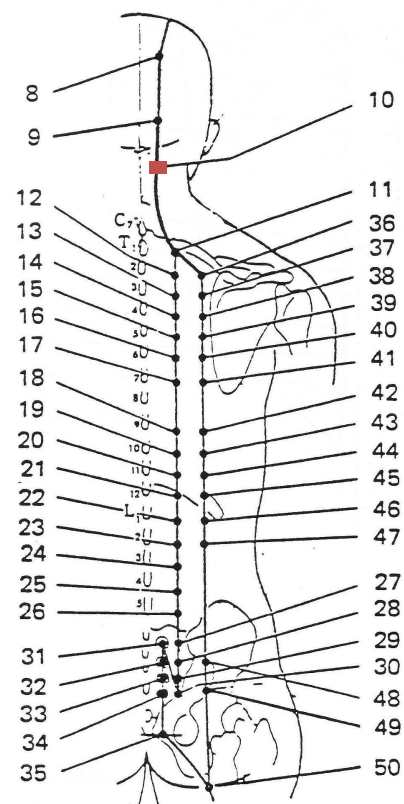
- **Placement : TW-16** se trouve dans l'indentation à la base du crâne, un à deux pouces à l'arrière du lobe de l'oreille (selon la taille de la tête).
 - **Technique :** Sur le cou latéral, postérieur et inférieur à l'apophyse mastoïdienne sur le bord postérieur du muscle sternocléidomastoïdien.
 - **Effet :** Aide à soulager les raideurs de la nuque, les douleurs aux épaules et au cou et les maux de tête.

DOULEUR AU COU (suite)

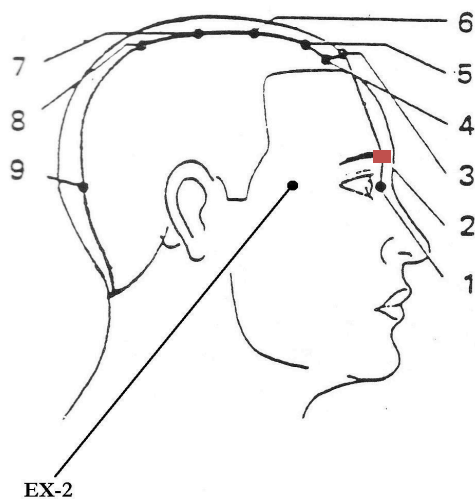
MERIDIEN VESICULE BILIAIRE (GB)



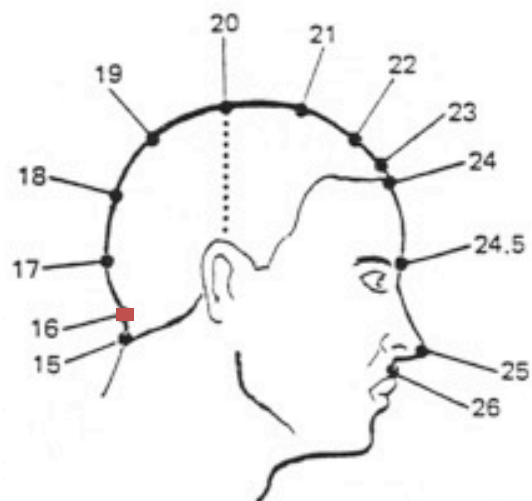
MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)

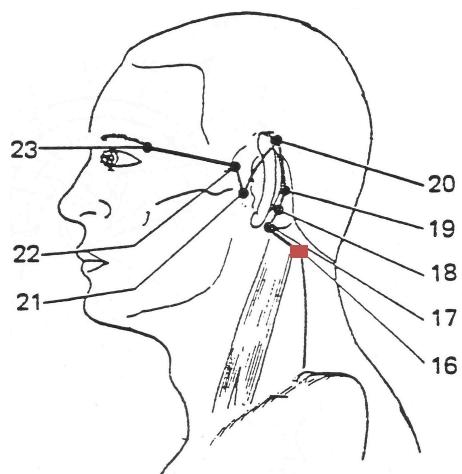


MERIDIEN VAISSEAU GOUVERNEUR (GV)



DOULEUR AU COU (suite)

MERIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR (TW)



OBESITE

Placement 1: ST-34 Energy and **SP-4** Fit and **CV-12** Fit

Placement 2: ST-40 Energy and **SP-4** Fit and **CV-12** Fit

- **Placement : ST-34** est à cinq largeurs de doigt du haut de la rotule, légèrement vers le bord extérieur du fémur.
 - **Technique :** Sur l'avant de la cuisse, sur une ligne comprise entre l'épine iliaque antéro-supérieure et la rotule sus-olatéro, 2 cun au-dessus de la rotule latérale.
 - **Effet :** Aide à la digestion et calme l'estomac.
- **Placement : ST-40** est situé au point mort sur le tibia, à trois doigts vers l'extérieur de la ligne médiane.
 - **Technique :** Sur la jambe, un cun latéral à ST-38 au milieu d'une ligne entre ST-35 au niveau de la rotule latérale et de la malléole latérale.
 - **Effet :** Aide à augmenter l'oxygène dans le sang.
- **Placement : SP-4** est situé sur la voûte plantaire, une largeur de pouce à l'arrière de la plante du pied.
 - **Technique :** Sur le pied médial, dans la dépression distale à la base du premier os métatarsien.
 - **Effet :** Aide à renforcer l'estomac et la rate et facilite également la digestion.
- **Placement : CV-12** est situé sur la ligne médiane du corps, à mi-chemin entre la base du sternum et le nombril.
 - **Technique :** Dans la région ombilicale supérieure, sur la ligne médiane antérieure, 4 cun au-dessus de l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à la digestion et harmonise l'estomac.

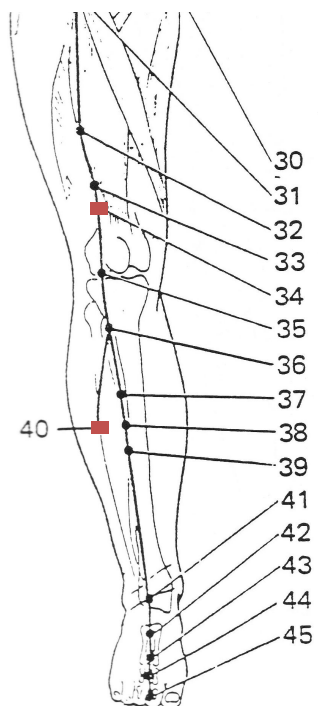
OBESITE (suite)

Le placement des disques fonctionne bien. Si vous souhaitez obtenir d'excellents résultats, vous devez également tenir compte des facteurs liés à la nutrition, à l'exercice et au pH. Ce sont tous des éléments clés pour réussir dans la lutte contre l'obésité.

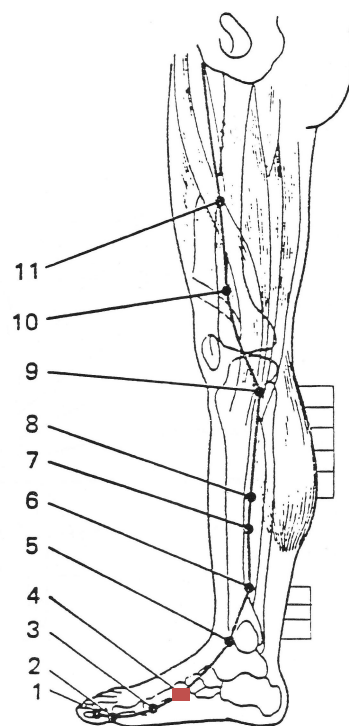
Reportez-vous au système d'entraînement à la gestion du poids
www.winnantfactor.com.

OBESITE (suite)

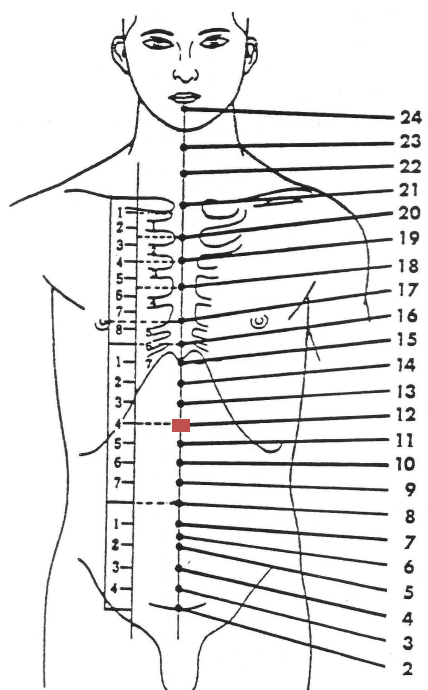
MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



MERIDIEN DE LA RATE (SP)



MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)

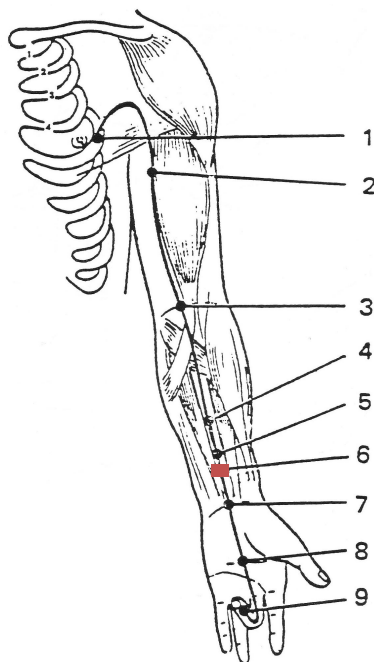


PARKINSON

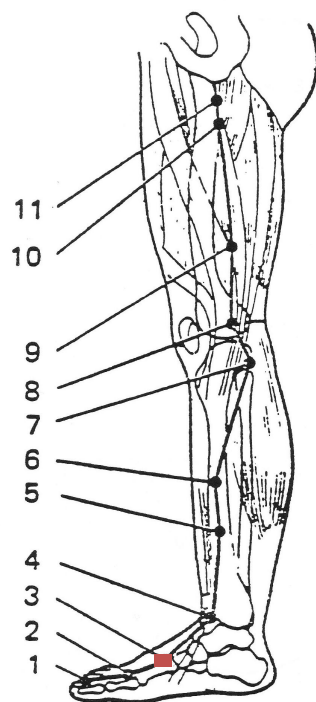
Placement: PC-6 Relief and LV-3 Energy

- **Placement : PC-6** est situé au milieu de l'intérieur du poignet, à deux largeurs de doigt et demie en dessous du pli du poignet.
 - **Technique :** Sur la partie antérieure de l'avant-bras, 2 cun au-dessus du pli transversal du poignet, entre les tendons des muscles longs palmaires et des muscles fléchisseurs radiaux du carpe.
 - **Effet :** Aide aux troubles mentaux, à l'épilepsie, à l'insomnie et à la circulation.
- **Placement : LV-3** se trouve sur le dessus du pied, dans la vallée entre le gros orteil et le deuxième orteil, à deux largeurs de pouce en arrière de la jonction du gros et du deuxième orteil.
 - **Technique :** Sur le dos du pied, entre le premier et le deuxième os métatarsiens, environ 2 cun au-dessus du bord de la bande.
 - **Effet :** Aide à favoriser la fonction hépatique.

MERIDIEN DU PERICARDE (PC)



MERIDIEN DU FOIE (LV)



PROBLEMES SEXUELS

Placements: BL-23 Relief, BL-47 Relief, K-1 Relief, K-3 Relief, CV-6 Relief, and CV-4 Relief

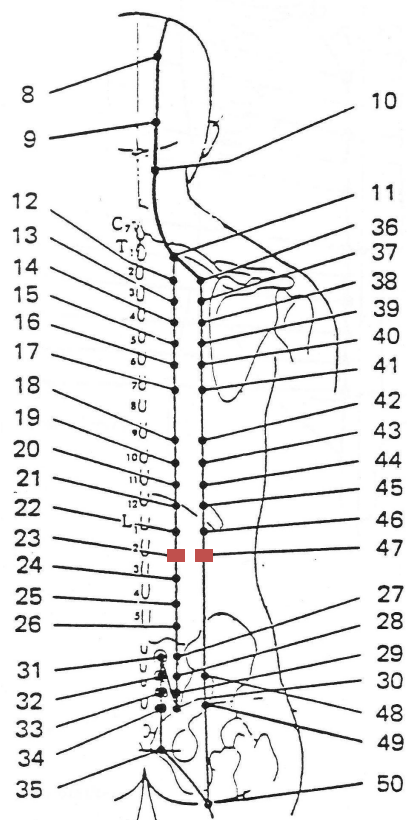
- **Placement : BL-23** est situé dans le bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, à deux largeurs de doigt de la colonne vertébrale, au niveau de la taille.
 - **Technique :** Sur le bas du dos, à 1,5 cun latéralement au bord inférieur de l'apophyse épineuse de la deuxième vertèbre lombaire (L2).
 - **Effet :** Aide à renforcer le bas du dos.
- **Placement : BL-47** se trouve dans le bas du dos (entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire), à quatre largeurs de doigts de la colonne vertébrale, au niveau de la taille.
 - **Technique :** Au milieu du bas du dos, 3 cun latéralement au bord inférieur de l'apophyse épineuse de la neuvième vertèbre thoracique (T9), au niveau de BL-18.
 - **Effet :** Aide à soulager l'acné, l'eczéma et les contusions sur le corps.
- **Placement : K-1** est situé sur la plante du pied, au centre entre les deux coussinets.
 - **Technique :** Sur la plante du pied, dans la dépression apparaissant lorsque le pied est en flexion plantaire, environ au tiers de la distance depuis la base du deuxième orteil jusqu'au bord postérieur du talon.
 - **Effet :** Aide à soulager les évanouissements, les chocs et les convulsions.

PROBLEMES SEXUELS (suite)

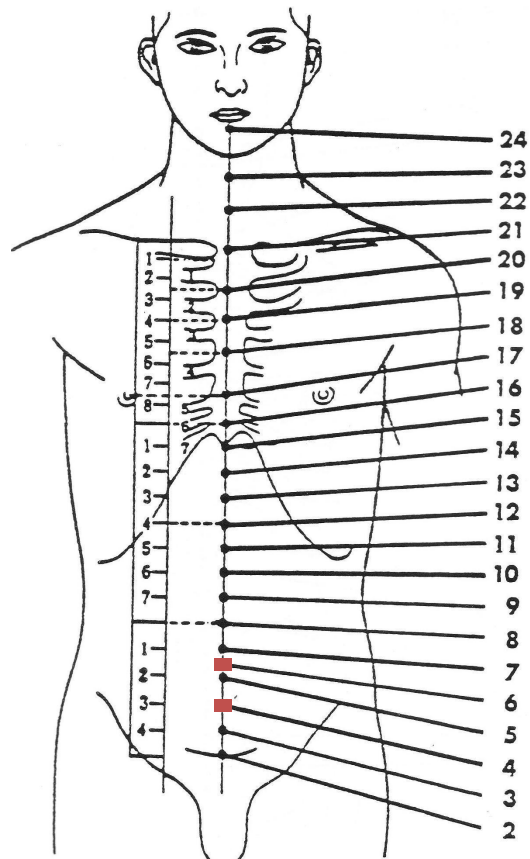
- **Placement : K-3** est à mi-chemin entre l'intérieur de l'os de la cheville et le tendon d'Achille à l'arrière de la cheville.
 - **Technique :** Sur la cheville médiale, à mi-chemin entre la proéminence de la malléole médiale et le tendon d'Achille.
 - **Effet :** Aide à soulager les pieds enflés et les douleurs à la cheville, et à renforcer l'articulation de la cheville.
- **Placement : CV-6** est situé à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** est situé à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Effet :** Aide à bloquer les CEM de tout le corps.
- **Placement : CV-4** est à quatre largeurs de doigts en dessous du nombril.
 - **Technique :** Dans la région pubienne, sur la ligne médiane antérieure, 2 cun au-dessus du bord supérieur de la symphyse pubienne.
 - **Effet :** Aide à bloquer les CEM de tout le corps.

PROBLEMES SEXUELS (suite)

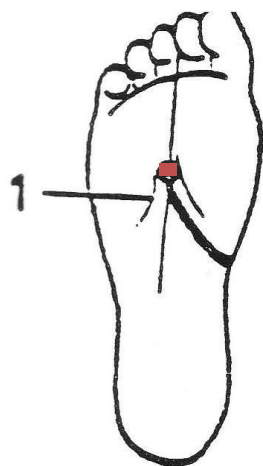
MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



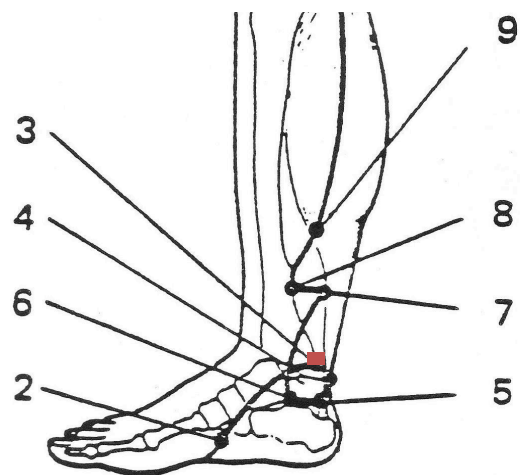
MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



MERIDIEN DU REIN (K)



MERIDIEN DU REIN (K)



DOULEUR D'EPAULE

Placement 1: GB-20 Relief and **LI-4** Energy

Placement 2: GB-21 Relief and **LI-4** Energy

Placement 3: TW-15 Relief and **LI-4** Energy

Placement 4: LI-14 Relief and **LI-4** Energy

Vous pouvez également placer un disque de soulagement directement sur votre zone douloureuse.

- **Placement : GB-20** est situé en dessous et à l'extérieur de la base du crâne, entre le muscle principal du cou et le trapèze, approximativement au même niveau que le lobe de l'oreille.
 - **Technique :** A la tête postérieure, à la jonction des régions occipitale et nucale, dans la dépression située entre les origines des muscles sternocléidomastoïdien et trapèze.
 - **Effet :** Aide à soulager l'arthrite des épaules et du cou, les maux de tête et les raideurs de la nuque.
- **Placement : LI-4** est situé dans la sangle entre le pouce et l'index, à l'endroit le plus élevé du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.
 - **Technique :** Sur le dos de la main, approximativement au milieu du deuxième os métacarpien, dans le ventre du premier muscle interosseux dorsal.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs dans les bras, les tensions aux épaules et les raideurs de la nuque.

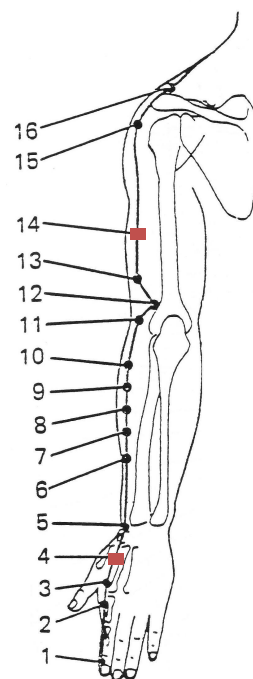
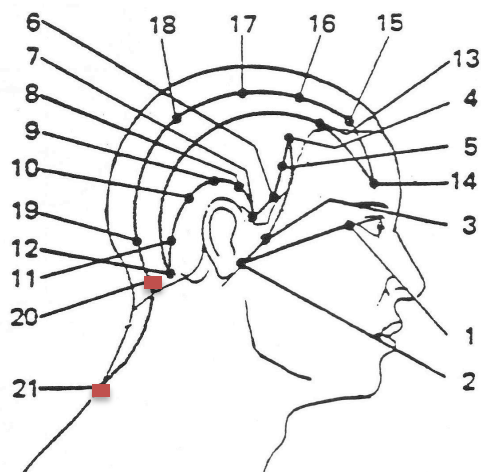
DOULEUR D'EPAULE (suite)

- **Placement : GB-21** se trouve sur le point le plus élevé de l'épaule, à un à deux pouces de la base du cou, à l'endroit le plus étroit.
 - **Technique :** Dans la région suprascapulaire, à mi-chemin entre la pointe de l'acromion et en dessous de l'apophyse épineuse de la septième vertèbre cervicale (C7).
 - **Effet :** Aide à soulager la tension des épaules, la nervosité, l'irritabilité et la fatigue.
- **Placement : TW-15** se trouve sur les épaules, à mi-chemin entre la base du cou et l'extérieur des épaules, à un demi-pouce en dessous du haut des épaules.
 - **Technique :** Dans la région scapulaire, sur l'angle supérieur de la scapula, à l'insertion du muscle laveur de la scapula.
 - **Effet :** Aide à soulager les tensions musculaires, les raideurs de la nuque et les douleurs aux épaules.
- **Placement : LI-14** se trouve sur la surface externe du haut du bras, à un tiers de la hauteur depuis le haut de l'épaule jusqu'au coude. Trouvez une bande musculaire raide en frottant les doigts sur l'os à l'extérieur du bras.
 - **Technique :** Sur la région brachiale latérale, sur le bord antérieur de l'insertion du muscle deltoïde, sur la ligne reliant LI-11 au pli cubital et LI-15 inférieur à l'acromion.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs dans les bras, les tensions aux épaules et les raideurs de la nuque.

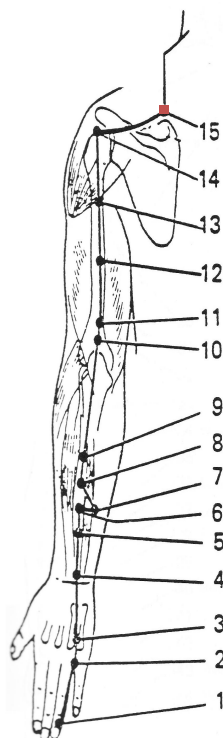
DOULEUR D'EPAULE (suite)

MERIDIEN DU GROS INTESTIN (LI)

MERIDIEN VESICULE BILIAIRE (GB)



MERIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR (TW)



CONGESTION DES SINUS

Placements: **LI-20** Relief, **ST-3** Relief, **BL-2** Relief, **GV-24.5** Relief, **GV-26** Relief, and **LI-4** Relief

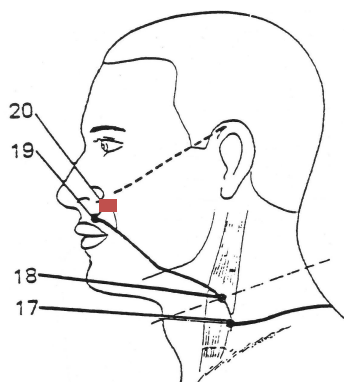
- **Placement : LI-20** est juste du côté de la narine.
 - **Technique :** Dans le sillon nasogénien, au niveau du milieu du bord latéral de l'ala nasi.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs des sinus, la congestion nasale, la paralysie faciale et l'enflure du visage.
- **Placement : ST-3** se trouve au bas de la pommette, directement sous la pupille.
 - **Technique :** Sur le visage, au niveau du bord de l'ala nasi, dans l'axe de la pupille lorsque le regard est tourné vers l'avant.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux de dents, la congestion de la tête et les douleurs des sinus.
- **Placement : BL-2** se trouve dans l'indentation de l'orbite interne de l'œil, là où l'arête du nez rencontre la crête des sourcils.
 - **Technique :** Sur le visage, à l'extrémité médiale du sourcil, sur l'échancrure supra-orbitaire.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs cervicales, les maux de tête, le rhume des foins, la fatigue oculaire et la douleur en général.
- **Placement : GV-24.5** se trouve directement entre les sourcils, dans l'échancrure où l'arête du nez rencontre le centre du front.
 - **Technique :** Un cun vers le haut du haut de l'arête du nez, entre la ligne des sourcils.
 - **Effet :** Aide à détendre le système nerveux central pour soulager l'anxiété et l'insomnie.

CONGESTION DE SINUS (suite)

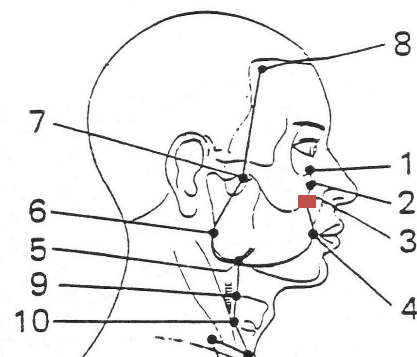
- **Placement : GV-26** est situé aux deux tiers de la hauteur de la lèvre supérieure au nez.
 - **Technique :** Sur la ligne médiane, à la jonction du tiers supérieur et du tiers médian du philtrum.
 - **Effet :** Aide à soulager les crampes, les évanouissements, les étourdissements, l'épilepsie, les douleurs vertébrales et l'agitation émotionnelle extrême.
- **Placement : LI-4** est situé dans la sangle entre le pouce et l'index, à l'endroit le plus élevé du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.
 - **Technique :** Sur le dos de la main, approximativement au milieu du deuxième os métacarpien, dans le ventre du premier muscle interosseux dorsal.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux de tête et de dents et est également traditionnellement utilisé comme analgésique général, décongestionnant et anti-inflammatoire.

CONGESTION DES SINUS (suite)

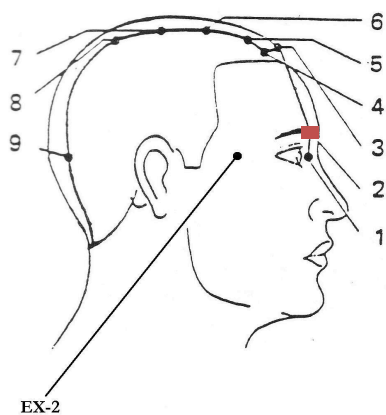
MERIDIEN DU GROS INTESTIN (LI)



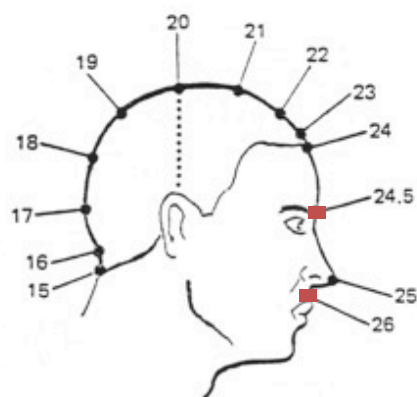
MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



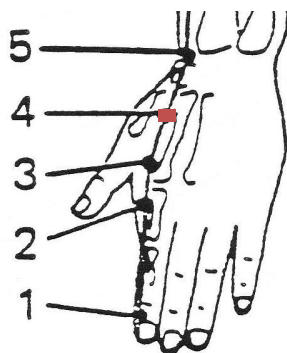
MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



MERIDIEN VAISSEAU GOUVERNEUR (GV)



MERIDIEN DU GROS INTESTIN (LI)



ENTORSES ET GONFLEMENTS

Placement 1: BL-60 Relief and **GB-40** Energy

Placement 2: BL-62 Relief and **GB-40** Energy

Placement 3: K-3 Relief and **GB-40** Energy

Placement 4: K-6 Relief and **GB-40** Energy

- **Placement : BL-60** est à l'extérieur de la cheville. En haut de la cheville, tracez une ligne droite jusqu'au tendon d'Achille. Dans le creux entre le tendon et la cheville se trouve l'endroit où vous placeriez le disque, parallèlement à la cheville.
 - **Technique :** Sur la cheville latérale, dans la dépression située à mi-chemin entre la malléole externe et le tendon calcanéen.
 - **Effet :** Aide à soulager les pieds enflés, les douleurs aux chevilles, aux cuisses, les rhumatismes au niveau des articulations du pied et les douleurs lombaires.
- **Placement : GB-40** se trouve dans le grand creux directement devant la cheville externe.
 - **Technique :** Au niveau de la cheville latérale, dans la dépression antérieure et inférieure de la malléole latérale.
 - **Effet :** Aide à soulager les entorses de la cheville, les crampes aux orteils et les douleurs sciatiques qui se propagent sur le côté du pied.
- **Placement : BL-62** se trouve dans la première échancrure directement sous l'os externe de la cheville. Ce creux représente un tiers de la distance entre l'os externe de la cheville et le bas du talon.
 - **Technique :** Sur le pied latéral, dans la dépression directement inférieure à la malléole latérale, à la jonction cutanée dorso-plantaire.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs au talon, aux chevilles, à l'insomnie et aux douleurs générales des pieds.

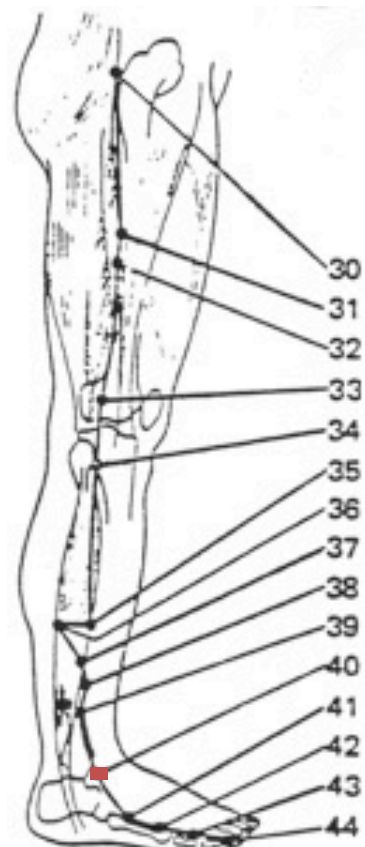
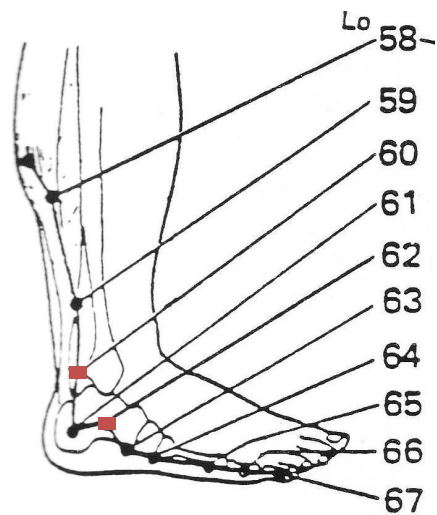
ENTORSES ET GONFLEMENTS (suite)

- **Placement : K-3** est à mi-chemin entre l'intérieur de l'os de la cheville et le tendon d'Achille à l'arrière de la cheville.
 - **Technique :** Sur la cheville médiale, à mi-chemin entre la proéminence de la malléole médiale et le tendon d'Achille.
 - **Effet :** Aide à soulager les pieds enflés et les douleurs à la cheville, et à renforcer l'articulation de la cheville.
- **Placement : K-6** est une largeur de pouce en dessous de l'intérieur de la cheville.
 - **Technique :** Sur la cheville médiale, dans la dépression 1 cm inférieure à la malléole médiale.
 - **Effet :** Aide à soulager les chevilles enflées, ainsi que les douleurs au talon et à la cheville.

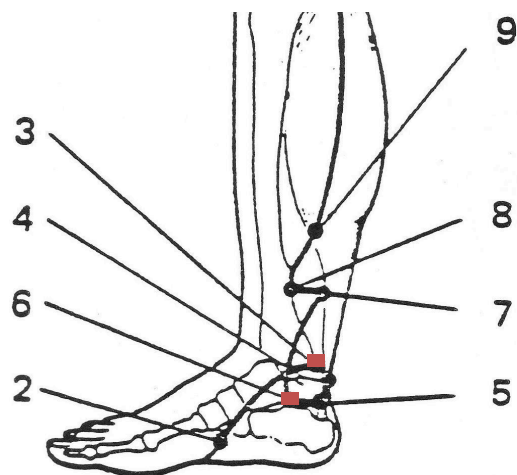
ENTORSES ET GONFLEMENTS (suite)

MERIDIEN VESICULE BILIERE (GB)

MERIDIEN DE LA VESSIE (BL)



MERIDIEN DU REIN (K)



MAUX DE DENTS (APPLICATION DE JOUR)

Placement 1: LI-4 Energy and **TW-13** Relief

MAUX DE DENTS (APPLICATION DE NUIT)

Placement 2: ST-6 Relief and **ST-3** Relief

- **Placement : LI-4** est situé dans la sangle entre le pouce et l'index, à l'endroit le plus élevé du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.
 - **Technique :** Sur le dos de la main, approximativement au milieu du deuxième os métacarpien, dans le ventre du premier muscle interosseux dorsal.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux de tête et de dents et est également traditionnellement utilisé comme analgésique général, décongestionnant et anti-inflammatoire.
- **Placement : TW-13** se trouve sur la surface externe du haut du bras, une largeur de pouce derrière la base du muscle du haut du bras (le deltoïde) et deux largeurs de doigt plus haut vers l'épaule.
 - **Technique :** Sur le bord postérieur du muscle deltoïde, 2 cun inférieur au TE-14 à l'arrière et inférieur à l'acromion.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux de dents, les douleurs au coude, les douleurs à l'épaule et les extensions douloureuses des bras.
- **Placement : ST-6** se situe entre la mâchoire supérieure et la mâchoire inférieure, sur le muscle (masséter) qui se gonfle lorsque les dents du fond sont serrées.
 - **Technique :** Sur la joue, 1 cun antérieur et supérieur à l'angle de la mandibule, dans le ventre du muscle masséter.
 - **Effet :** Aide à soulager les douleurs et spasmes de la mâchoire, les problèmes d'ATM, le tétanos, les maux de gorge, la névralgie dentaire et les maux de dents.

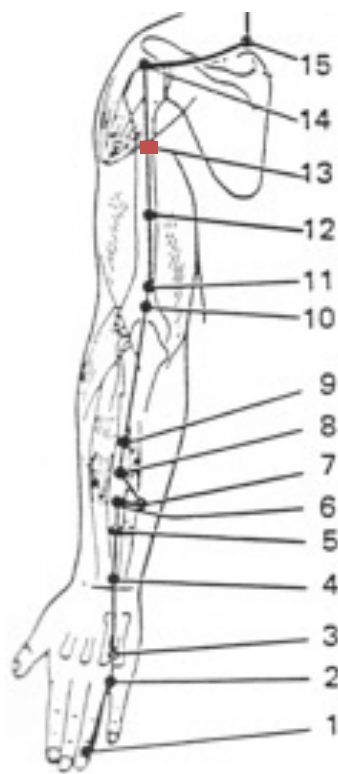
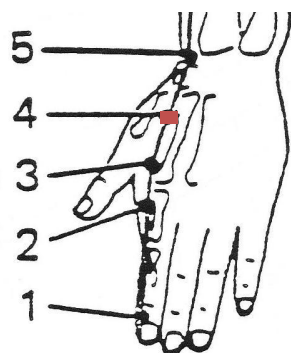
MAUX DE DENTS (suite)

- **Placement : ST-3** se trouve au bas de la pommette, directement sous la pupille.
 - **Technique :** Sur le visage, au niveau du bord de l'ala nasi, dans l'axe de la pupille lorsque le regard est tourné vers l'avant.
 - **Effet :** Aide à soulager les maux de dents, la congestion de la tête et les douleurs des sinus.

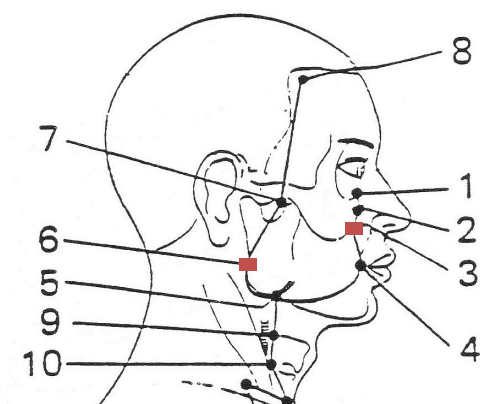
MAUX DE DENTS (suite)

MERIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR (TW)

MERIDIEN DU GROS INTESTIN (LI)



MERIDIEN DE L'ESTOMAC (ST)



DOULEUR AU POIGNET

Placement 1: TW-4 Relief and **PC-6** Energy

Placement 2: TW-5 Relief and **PC-6** Energy

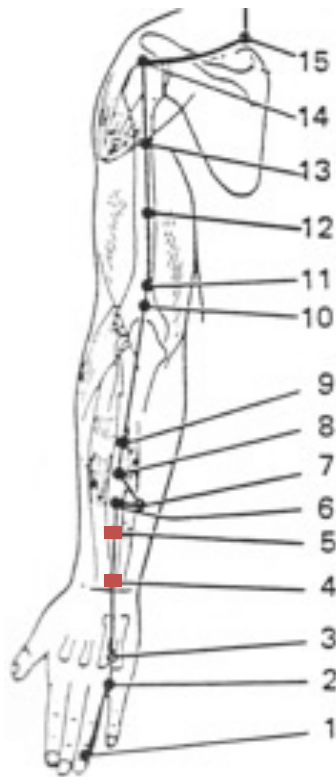
Placement 3: PC-7 Relief and **PC-6** Energy

- **Placement : TW-4** est localisé en suivant l'extérieur du bras jusqu'au creux au centre du poignet au niveau du pli.
 - **Technique :** Sur le pli transversal dorsal du poignet, entre les tendons des muscles extensor digitorum et extensor digiti minimi.
 - **Effet :** Aide à soulager les tendinites du poignet, les rhumatismes, les douleurs à la préhension, le syndrome du canal carpien et les douleurs au poignet ; aide également à renforcer le poignet.
- **Placement : PC-6** est situé au milieu de l'intérieur du poignet, à deux largeurs de doigt et demie en dessous du pli du poignet.
 - **Technique :** Sur la partie antérieure de l'avant-bras, 2 cun au-dessus du pli transversal du poignet, entre les tendons des muscles longs palmaires et des muscles fléchisseurs radiaux du carpe.
 - **Effet :** Aide à soulager les nausées, l'anxiété et les douleurs au poignet.
- **Placement : TW-5** est situé à deux largeurs de doigt et demie au-dessus du pli du poignet sur l'avant-bras externe, à mi-chemin entre les deux os du bras.
 - **Technique :** Sur l'avant-bras dorsal, entre le radius et le cubitus, 2 cun supérieur au TE-4 au niveau du pli transversal dorsal du poignet.
 - **Effet :** Aide à soulager les rhumatismes, les tendinites et les douleurs au poignet ; contribue également à augmenter la résistance au rhume.

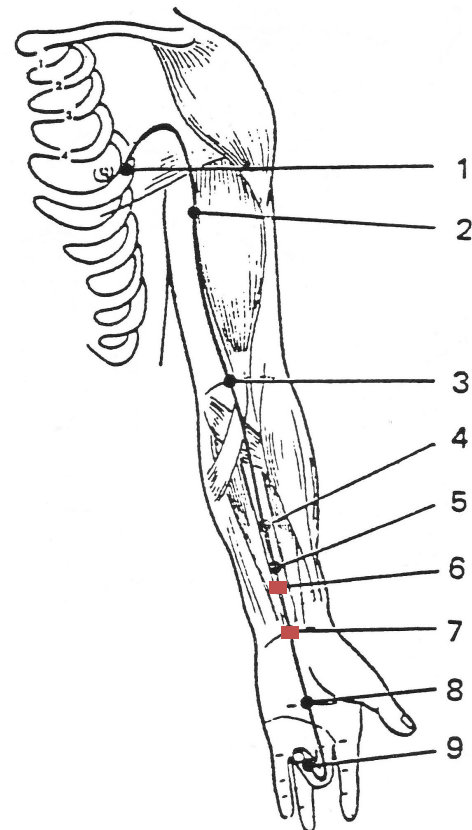
DOULEUR AU POIGNET (suite)

- **Placement : PC-7** est situé au milieu de l'intérieur du pli du poignet.
- **Technique :** Au niveau du pli transversal du poignet, entre les tendons des muscles long palmaire et fléchisseur radial du carpe.
- **Effet :** Aide à soulager les problèmes du poignet, tels que le syndrome du canal carpien, les rhumatismes et les tendinites du poignet.

MERIDIEN TRIPLE RECHAUFFEUR (TW)



MERIDIEN DU PERICARDE (PC)

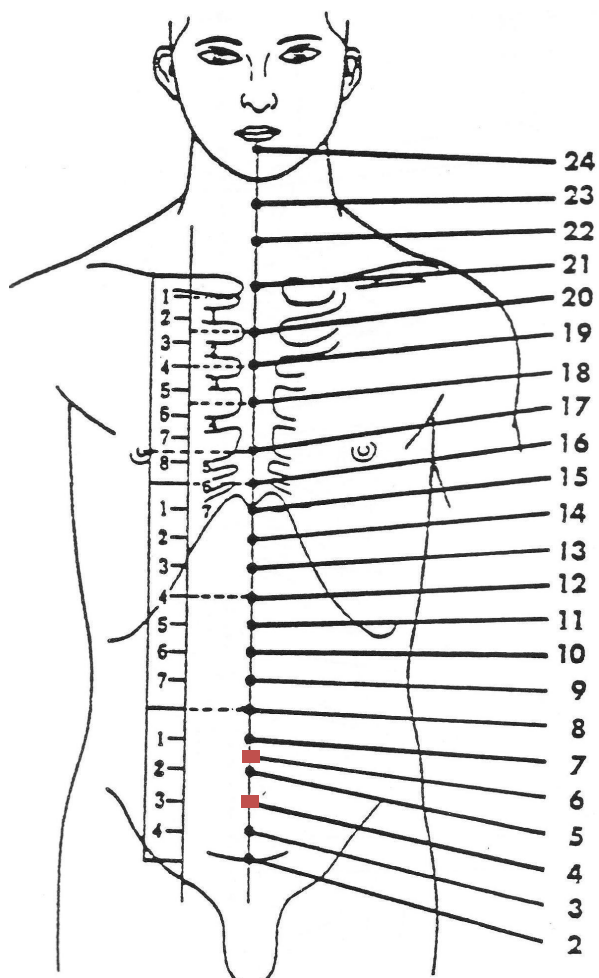


DANGER DES FREQUENCES ELECTROMAGNETIQUES (CEM)

Il y a plus de recherches que jamais sur les effets négatifs des CEM. Les problèmes créés par les CEM peuvent varier de la fatigue au cancer et bien d'autres problèmes intermédiaires.

- Pour résoudre les problèmes de **CEM**, placez un disque Relief dans votre téléphone portable, sur l'écran de votre ordinateur et dans tout autre appareil électronique émettant des fréquences électromagnétiques. Pour protéger votre corps des CEM des ondes aériennes, placez un disque de protection ou de secours sur le **CV-4** ou le **CV-6** ou sur le **CV-4** et le **CV-6**.
- **Placement : CV-4** est à quatre largeurs de doigts en dessous du nombril.
 - **Technique :** Dans la région pubienne, sur la ligne médiane antérieure, 2 cun au-dessus du bord supérieur de la symphyse pubienne.
 - **Effet :** Aide à bloquer les CEM de tout le corps.
- **Placement : CV-6** est situé à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.
 - **Technique :** Sur le bas de l'abdomen, sur la ligne médiane antérieure, 1,5 cun en dessous de l'ombilic.
 - **Effet :** Aide à bloquer les CEM de tout le corps.

MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)



ARTHRITE CHEZ LES ANIMAUX DE COMPAGNIE

J'ai trouvé que le disque Relief était extrêmement bénéfique pour les animaux arthritiques. Rasez la zone où vous allez placer le disque et essuyez-la avec du peroxyde d'hydrogène. Placez un disque de soulagement directement sur l'articulation affectée et un disque de soulagement sous le ventre, au point mort où se rencontrent l'estomac et la cage thoracique.

INDEX DES PLACEMENTS

VESSIE

BL-2 se trouve dans l'indentation de l'orbite interne de l'œil, là où l'arête du nez rencontre la crête des sourcils.

BL-10 est situé à un demi-pouce sous la base du crâne sur les muscles filants à un demi-pouce vers l'extérieur de chaque côté de la colonne vertébrale.

BL-13 est une largeur de doigt en dessous de la pointe supérieure de l'omoplate, entre la colonne vertébrale et l'omoplate.

BL-17 se trouve au milieu du dos, à une largeur d'une largeur d'un pouce et demi à gauche de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la septième vertèbre thoracique.

BL-20 se trouve au milieu du dos, à une largeur et demie du pouce à gauche de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de l'apophyse épineuse de la onzième vertèbre thoracique.

BL-23 est situé dans le bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, à deux largeurs de doigt de la colonne vertébrale, au niveau de la taille.

BL-31 est situé dans la région sacrée, dans le premier foramen sacré postérieur.

BL-32 est situé dans la région sacrée, dans le deuxième foramen sacré postérieur.

BL-43 se situe entre les omoplates et la colonne vertébrale, au niveau du cœur.

VESSIE (suite)

BL-47 est situé au milieu du bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire, à quatre largeurs de doigts de la colonne vertébrale, au niveau de la taille.

BL-48 est d'une à deux largeurs de doigt à l'extérieur du sacrum (la grande zone osseuse à la base de la colonne vertébrale) et à mi-chemin entre le haut de l'os de la hanche (crête iliaque) et la base de la fesse.

BL-53 se trouve à l'extérieur du genou, là où le pli se termine lorsque le genou est plié.

BL-54 se trouve au centre de l'arrière du genou, dans le pli de l'articulation du genou.

BL-57 est situé au centre de la base du muscle du mollet, à mi-chemin entre le pli derrière le genou et le talon, au bas du renflement du muscle du mollet.

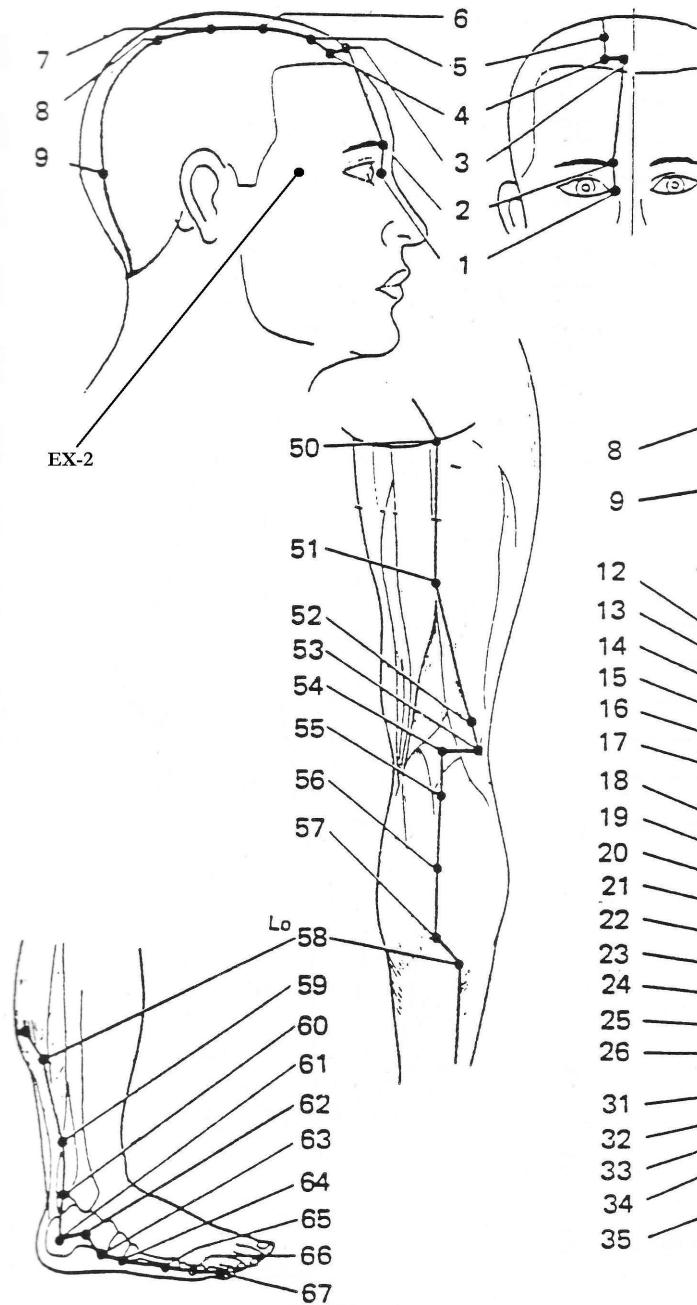
BL-60 est à l'extérieur de la cheville. Tout en haut de la cheville, tracez une ligne droite jusqu'au tendon d'Achille. Dans le creux entre le tendon et la cheville se trouve l'endroit où vous placeriez le disque, parallèlement à la cheville.

BL-62 se trouve dans la première échancrure directement sous l'os externe de la cheville. Ce creux représente un tiers de la distance entre l'os externe de la cheville et le bas du talon.

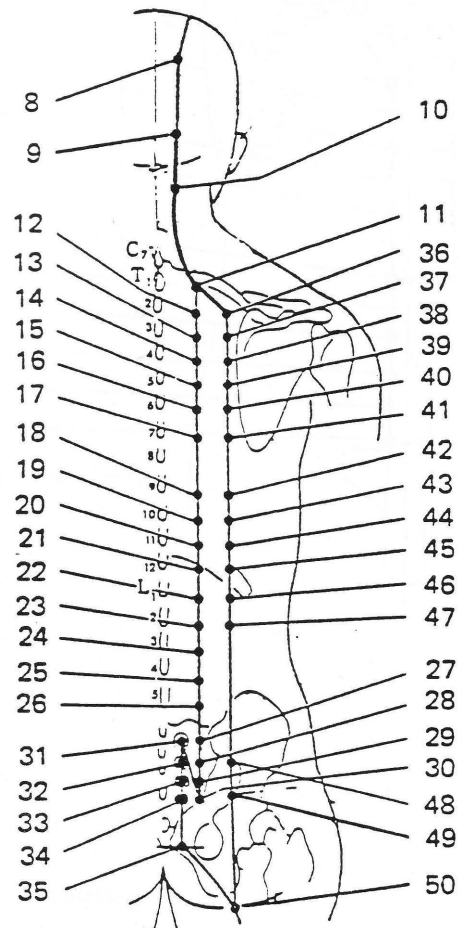
MÉRIDIEN DE LA VESSIE

BLADDER MERIDIAN (BL)

67 points



The following 14 charts are excerpted from xeroxed reprints distributed by Dr. Eric H.Y. Tao in his basic course on Acupuncture, Acutheraoy, and Acupressure.



VAISSEAU CONCEPTION

CV-4 est à quatre largeurs de doigts en dessous du nombril.

CV-6 est situé à deux largeurs de doigts directement sous le nombril.

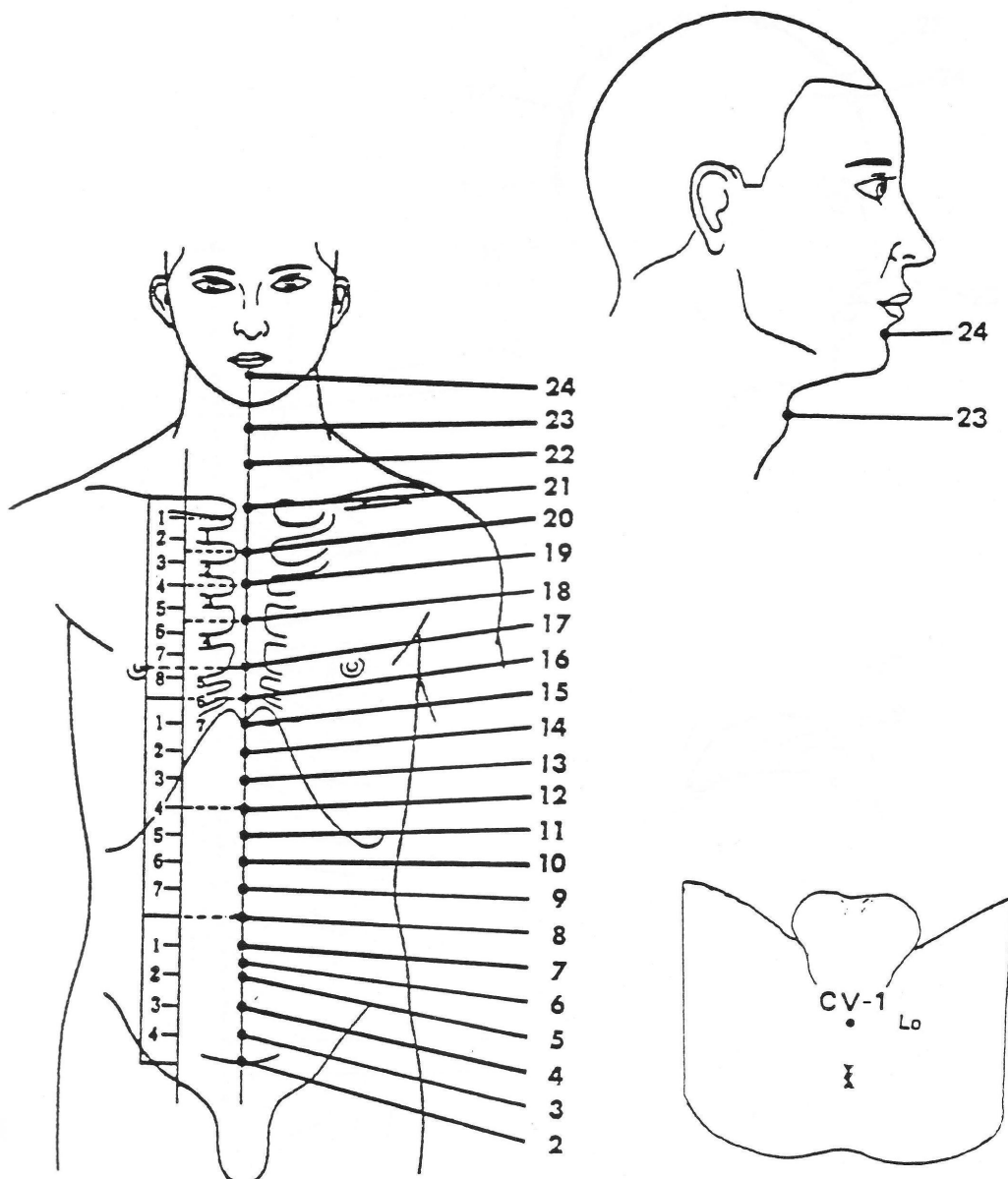
CV-12 est situé sur la ligne médiane du corps, à mi-chemin entre la base du sternum et le nombril.

CV-17 est au centre du sternum ; trois largeurs de pouce à partir de la base de l'os.

MERIDIEN VAISSEAU CONCEPTION (CV)

CONCEPTION VESSEL (CV)

24 points



VESICULE BILIAIRE

EX-2 est situé au niveau de la dépression des tempes, à un demi-pouce de l'extérieur des sourcils.

GB-2 est situé devant le trou de l'oreille, à un demi-pouce en dessous de la dépression qui s'agrandit lorsque la bouche est ouverte.

GB-20 est situé en dessous et à l'extérieur de la base du crâne, entre le muscle principal du cou et le trapèze, approximativement au même niveau que le lobe de l'oreille.

GB-21 se trouve sur le point le plus élevé de l'épaule, à un à deux pouces de la base du cou, à l'endroit le plus étroit.

GB-30 est localisé en plaçant votre pouce sur votre os de la hanche et en étirant votre index directement sur le côté de votre jambe. Vous souhaitez déplacer lentement votre index de 3 pouces vers votre grand fessier. Si vous appuyez sur cette petite empreinte, elle devrait être un peu tendre.

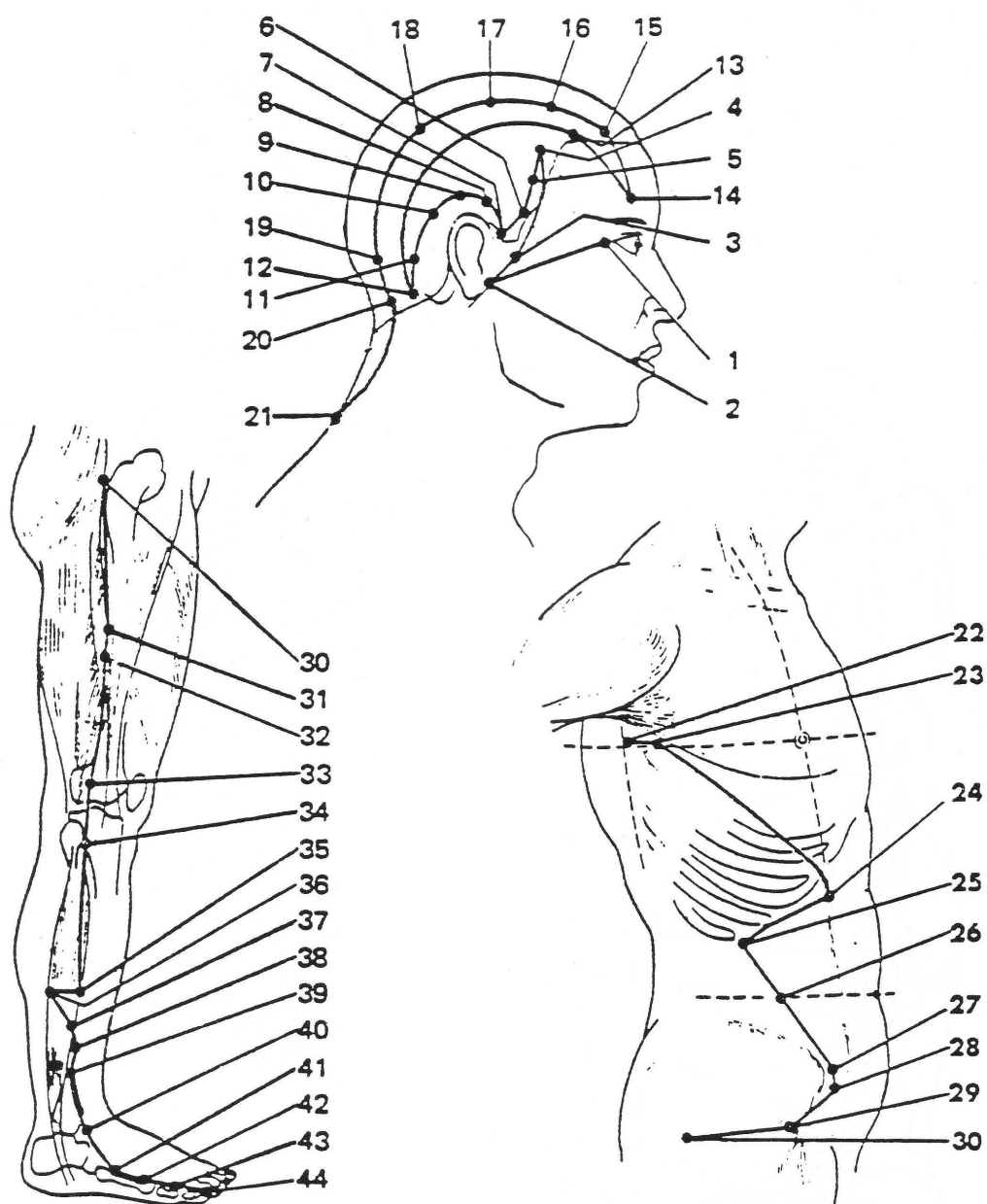
GB-34 se trouve à l'extérieur du bas de la jambe, en dessous et devant la tête du tibia.

GB-40 se trouve dans le grand creux directement devant la cheville externe.

GB-41 est situé sur le dessus du pied, à un pouce au-dessus de la sangle des quatrième et cinquième orteils, dans la rainure entre les os.

GALLBLADDER MERIDIAN (GB)

44 points



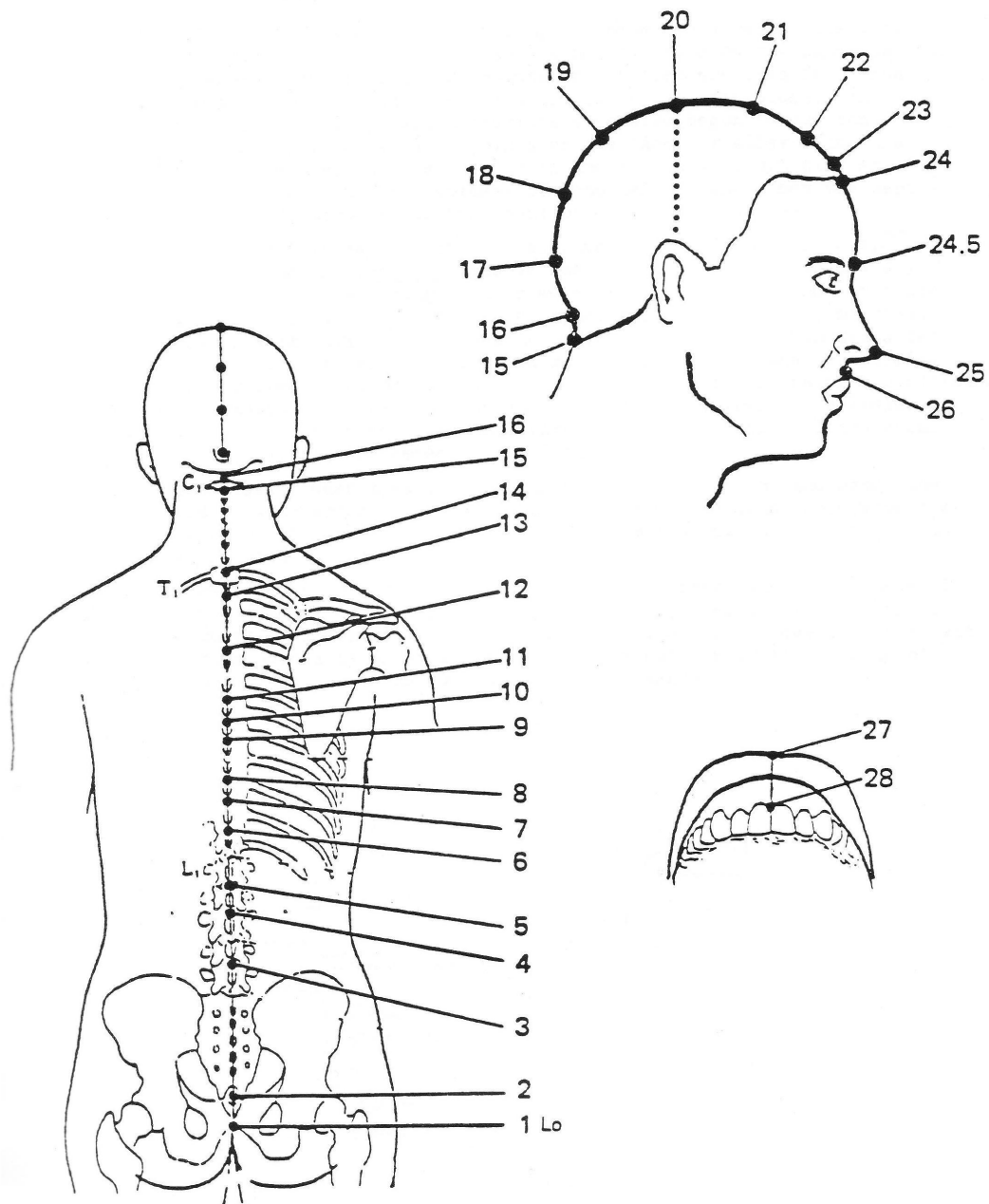
VAISSEAU GOUVERNEUR

GV-16 se trouve au centre de l'arrière de la tête, dans le grand creux sous la base du crâne.

GV-24.5 se trouve directement entre les sourcils, dans l'échancrure où l'arête du nez rencontre le centre du front.

GOVERNING VESSEL (GV)

28 points

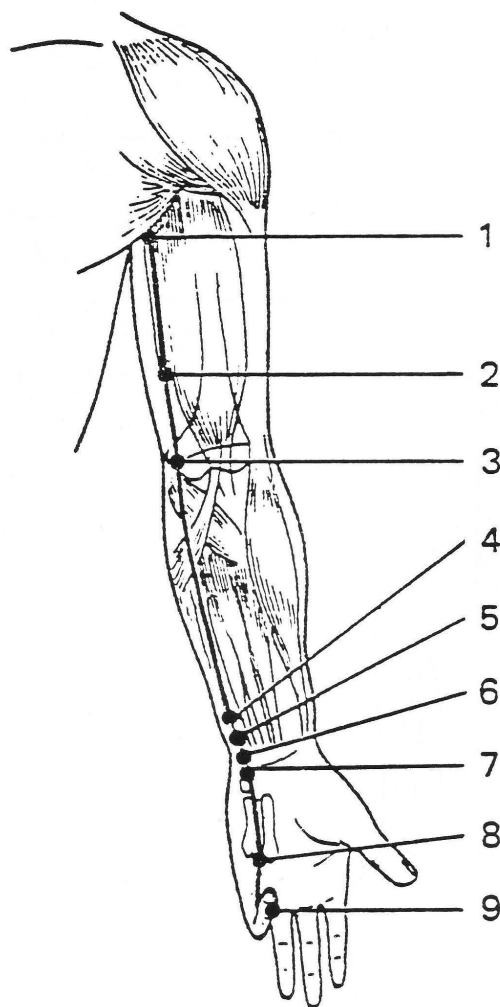


COEUR

H-7 se trouve du côté de l'auriculaire de l'avant-bras, au niveau du pli du poignet.

HEART MERIDIAN (HT)

9 points



REIN

K-3 est à mi-chemin entre l'intérieur de l'os de la cheville et le tendon d'Achille à l'arrière de la cheville.

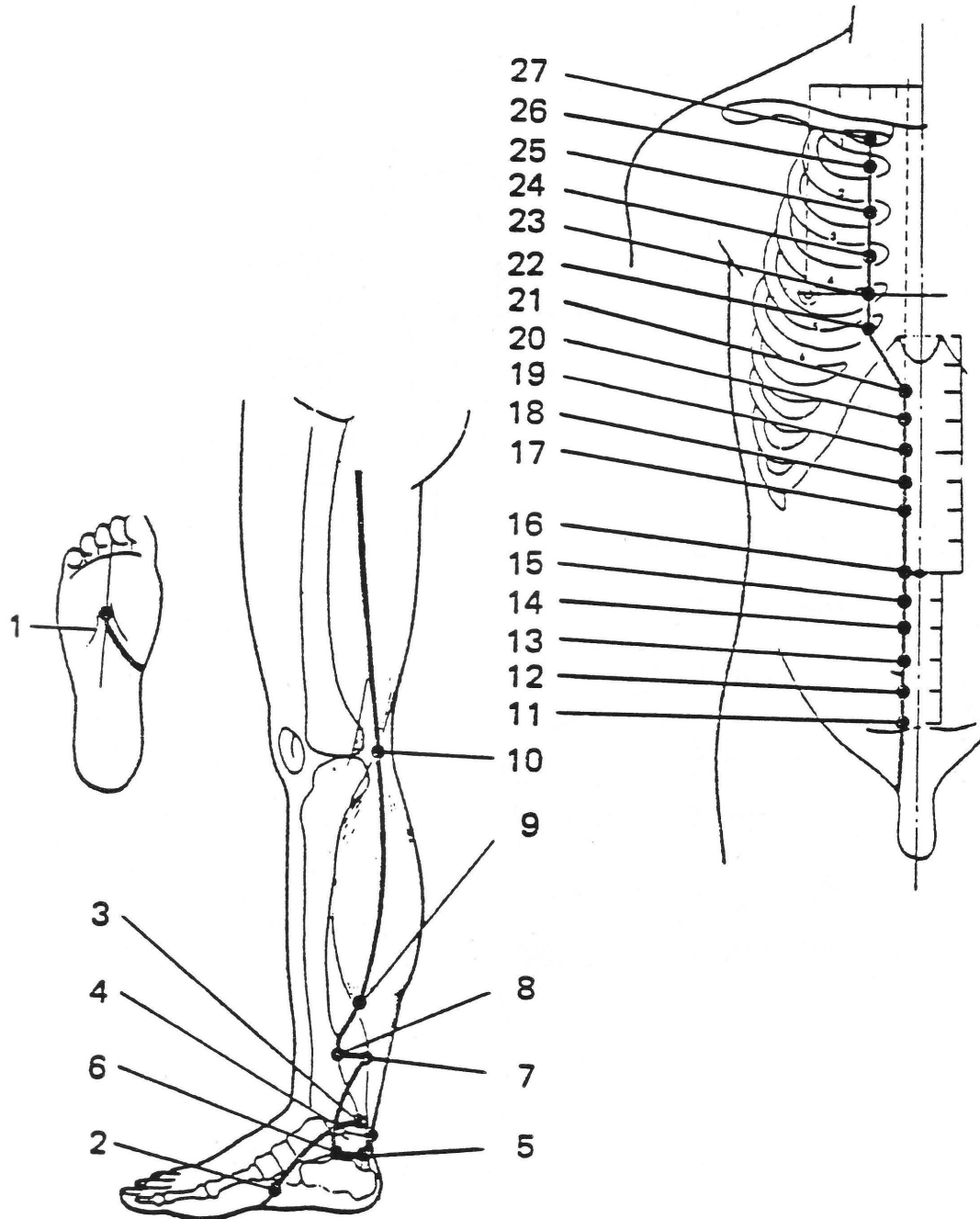
K-6 est une largeur de pouce en dessous de l'intérieur de la cheville.

K-10 se trouve sur le bord intérieur du pli du genou, dans le creux entre deux tendons.

K-27 se trouve dans le creux sous la clavicule, à côté du sternum.

KIDNEY MERIDIAN (KI)

27 points



GROS INTESTIN

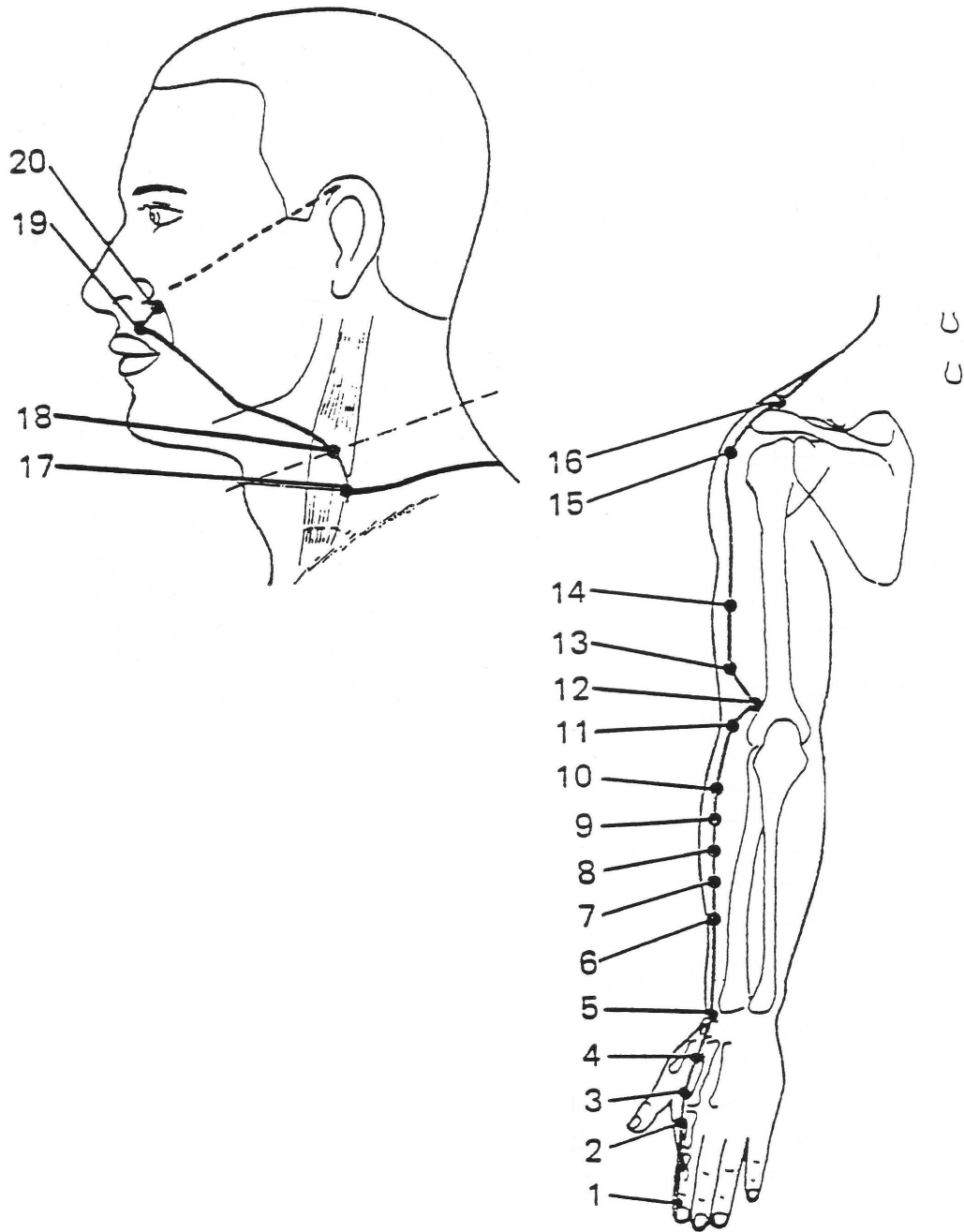
LI-4 est situé dans la sangle entre le pouce et l'index, à l'endroit le plus élevé du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés. (version HCG)

LI-11 est situé sur l'extrémité supérieure extérieure du pli du coude.

LI-14 se trouve sur la surface externe du haut du bras, à un tiers de la hauteur depuis le haut de l'épaule jusqu'au coude. Trouvez une bande musculaire raide en frottant les doigts sur l'os à l'extérieur du bras.

LARGE INTESTINE MERIDIAN (LI)

20 points



POUMON

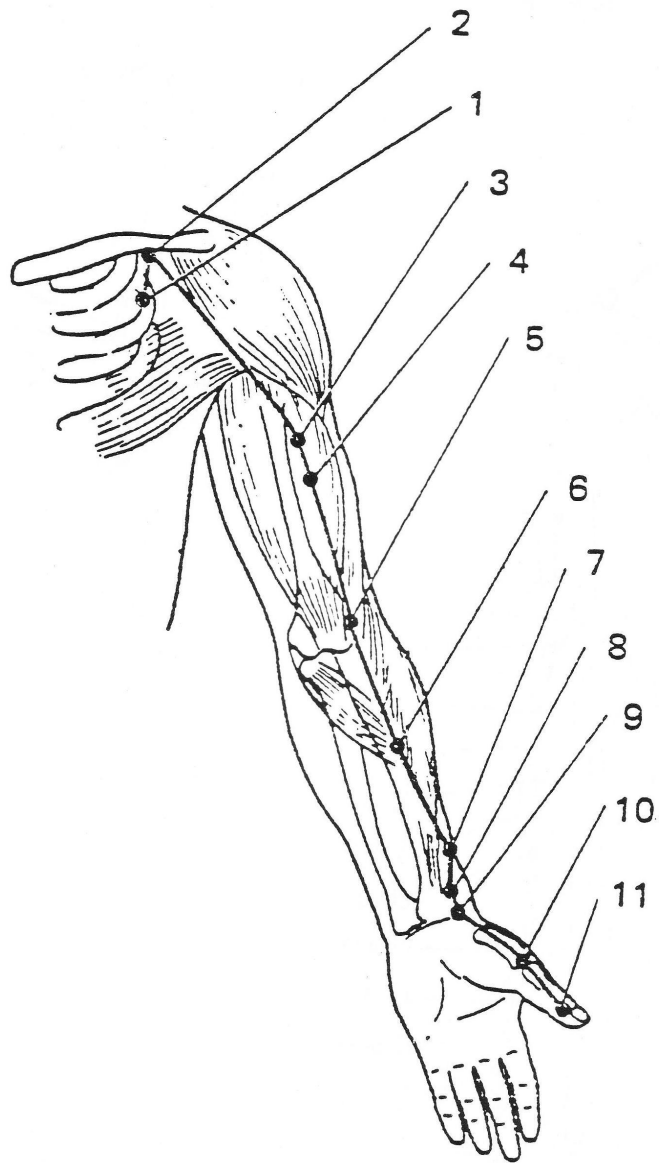
LU-1 se trouve sur la partie extérieure de la poitrine, à quatre largeurs de doigt du pli de l'aisselle et à une largeur de doigt vers l'intérieur.

LU-9 est situé dans la rainure au niveau du pli du poignet, sous la base du pouce.

LU-10 est situé du côté de la paume de la main, au centre du coussinet, à la base du pouce.

LUNG MERIDIAN (LU)

11 points



FOIE

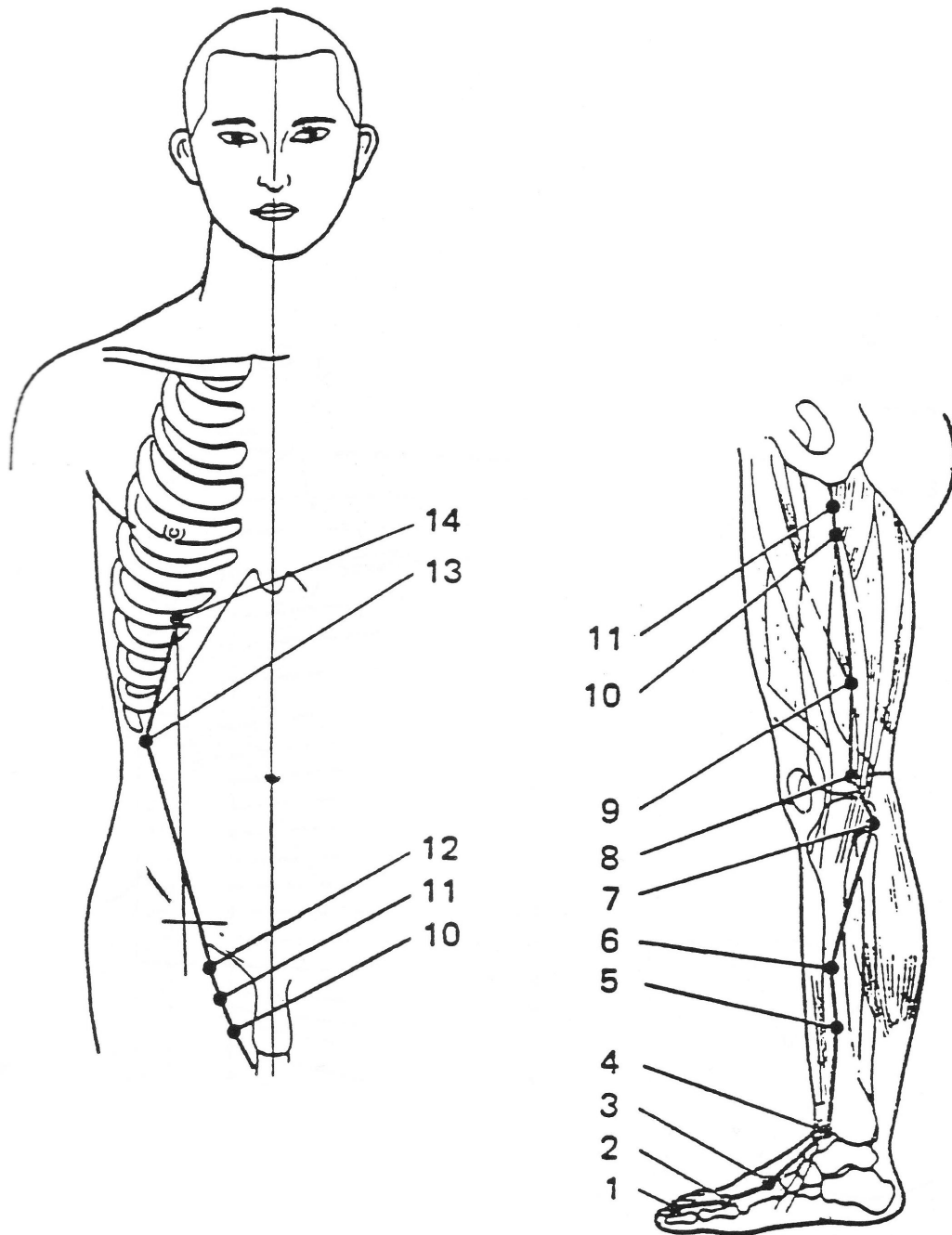
LV-2 se situe à la jonction du gros et du deuxième orteil.

LV-3 se trouve sur le dessus du pied, dans la vallée entre le gros orteil et le deuxième orteil, à deux largeurs de pouce en arrière de la jonction du gros et du deuxième orteil.

LV-8 se trouve à l'intérieur du genou, localisé en prenant votre rotule en coupe avec vos mains. Déplacez vos pouces juste au-delà du fémur et appuyez, directement à partir du genou, tout en bas de la rotule. Si vous approchez de la largeur de deux doigts vers votre aine, vous le sentirez.

LIVER MERIDIAN (LV)

14 points



PERICARDE

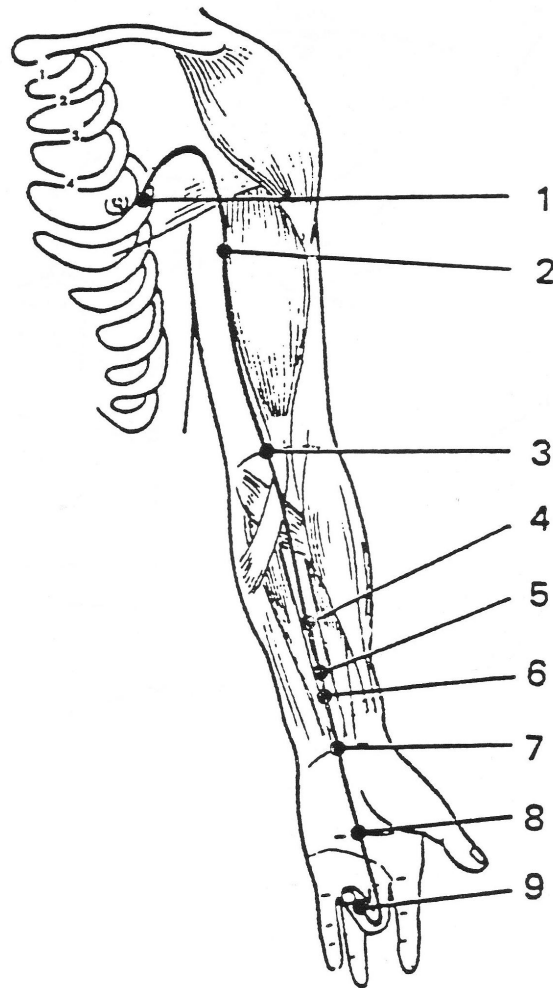
PC-5 est situé quatre largeurs de doigt au-dessus du centre du pli interne du poignet, entre les tendons.

PC-6 est situé au milieu de l'intérieur du poignet, à deux largeurs de doigt et demie en dessous du pli du poignet. (Pour les boxeurs et les artistes martiaux mixtes : mettez de l'énergie sur les poignets gauche et droit.)

PC-7 est situé au milieu de l'intérieur du pli du poignet.

PERICARDIUM (PC)

9 points

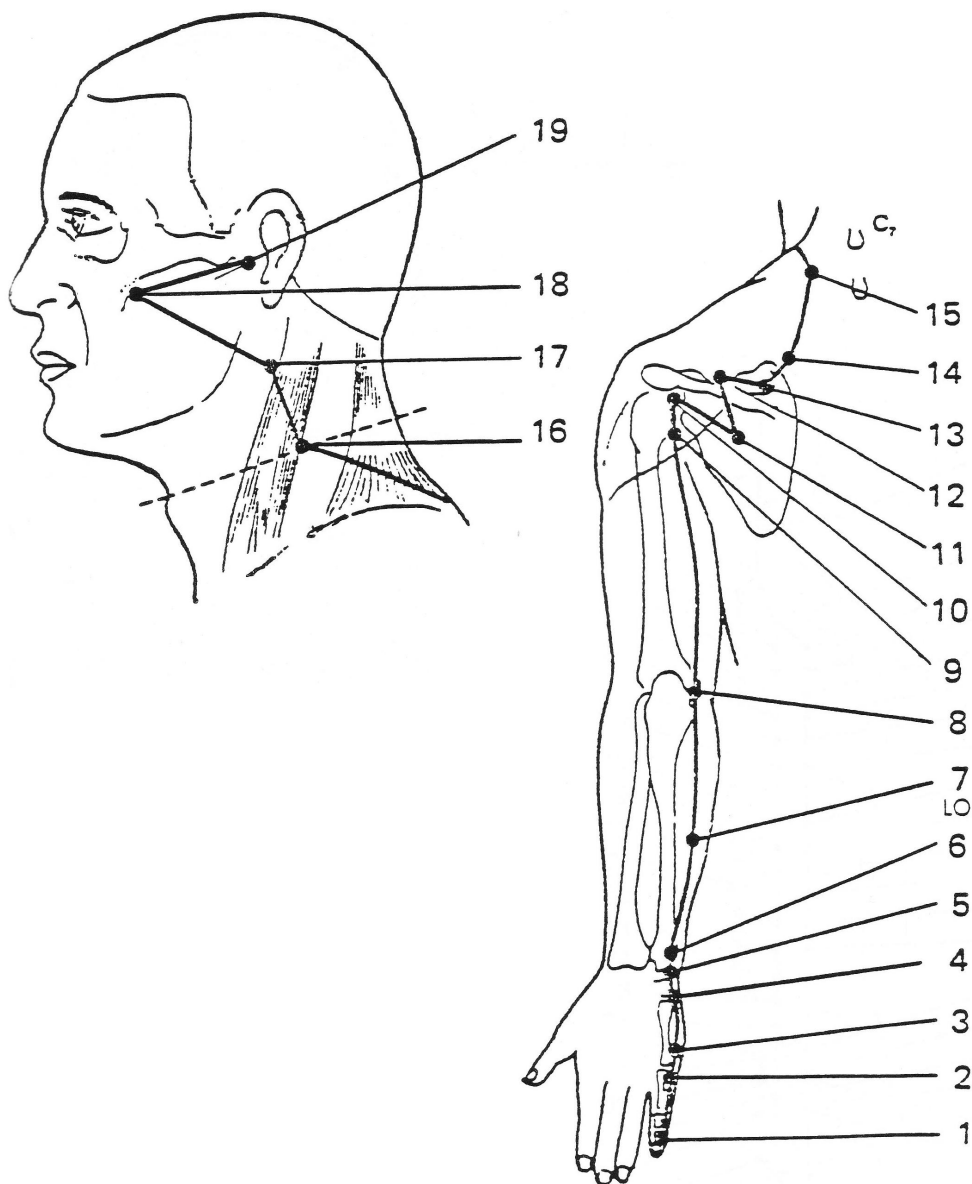


INTESTIN GRÊLE

SI-17 se trouve dans l'indentation directement sous le lobe de l'oreille et derrière la mâchoire.

SMALL INTESTINE MERIDIAN (SI)

19 points



RATE

SP-4 est situé sur la voûte plantaire, une largeur de pouce à l'arrière de la plante du pied.

SP-6 se situe à quatre largeurs de doigts au-dessus de l'intérieur de la cheville, près de l'arrière du tibia. (version HCG) **SP-11** [voir le tableau - (version HCG)

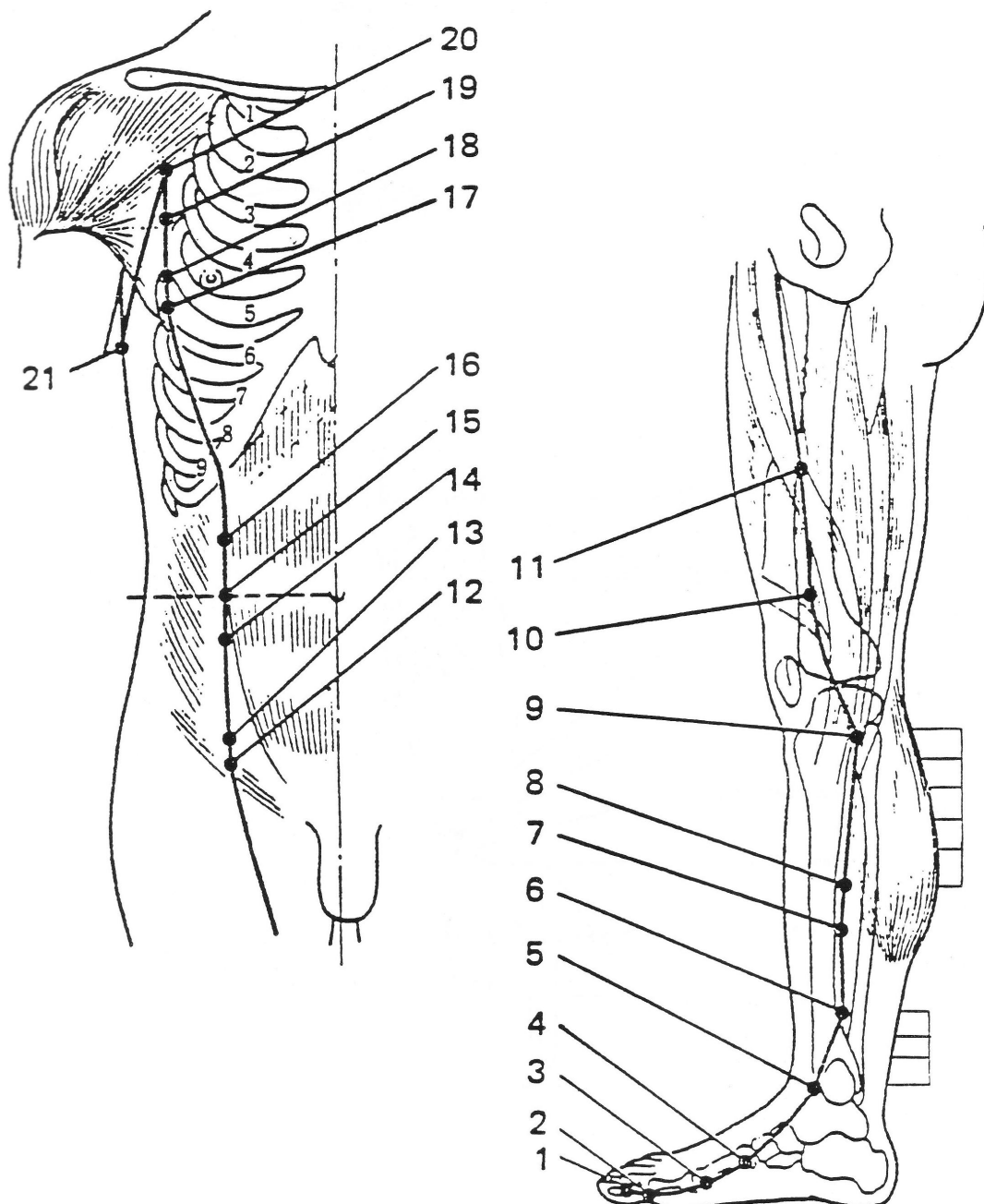
SP-9 se trouve à l'intérieur de la jambe, juste en dessous du renflement qui descend de l'intérieur du genou et sous la tête du tibia.

SP-12 se situe dans la région pelvienne, à cinq doigts et demi de largeur sous le nombril, au milieu du pli où la jambe rejoint le tronc du corps.

SP-13 se situe dans la région pelvienne, à quatre largeurs de doigts du nombril, au milieu du pli où la jambe rejoint le tronc du corps.

SP-17 est situé dans le cinquième espace intercostal, au point sensible sous l'aisselle, légèrement en dessous de la ligne du mamelon.

MÉRIDIEN DE LA RATE
SPLEEN MERIDIAN (SP)
21 points



ESTOMAC

ST-2 est une largeur de doigt en dessous de la crête inférieure de l'orbite de l'œil, alignée avec le centre de l'iris dans une échancrure de la joue.

ST-3 se trouve au bas de la pommette, directement sous la pupille.

ST-6 se situe entre la mâchoire supérieure et la mâchoire inférieure, sur le muscle (masséter) qui se gonfle lorsque les dents du fond sont serrées.

ST-18 est à deux largeurs de doigt en dessous du centre du mamelon.

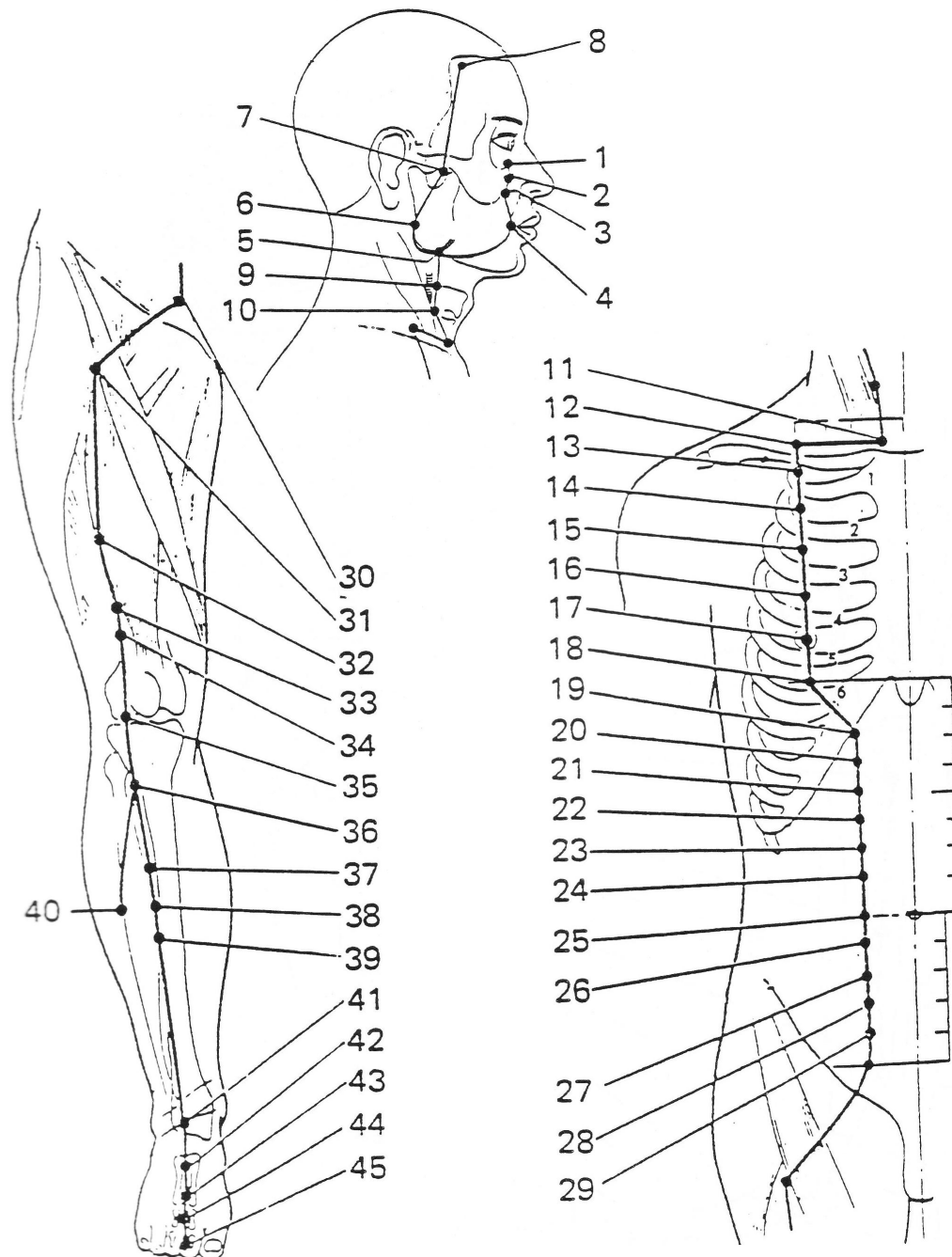
ST-34 est à cinq largeurs de doigt du haut de la rotule, légèrement vers le bord extérieur du fémur.

ST-35 se trouve juste en dessous de la rotule, dans l'échancrure extérieure.

ST-36 est à quatre largeurs de doigts sous la rotule, à l'extérieur de la jambe. (version HCG)

ST-40 est situé au point mort sur le tibia, à trois doigts vers l'extérieur de la ligne médiane.

MÉRIDIEN DE L'ESTOMAC
STOMACH MERIDIAN (ST)
45 points



TRIPLE RECHAUFFEUR

TW-4 est localisé en suivant l'extérieur du bras jusqu'au creux au centre du poignet au niveau du pli.

TW-5 est situé à deux largeurs de doigt et demie au-dessus du pli du poignet sur l'avant-bras externe, à mi-chemin entre les deux os du bras.

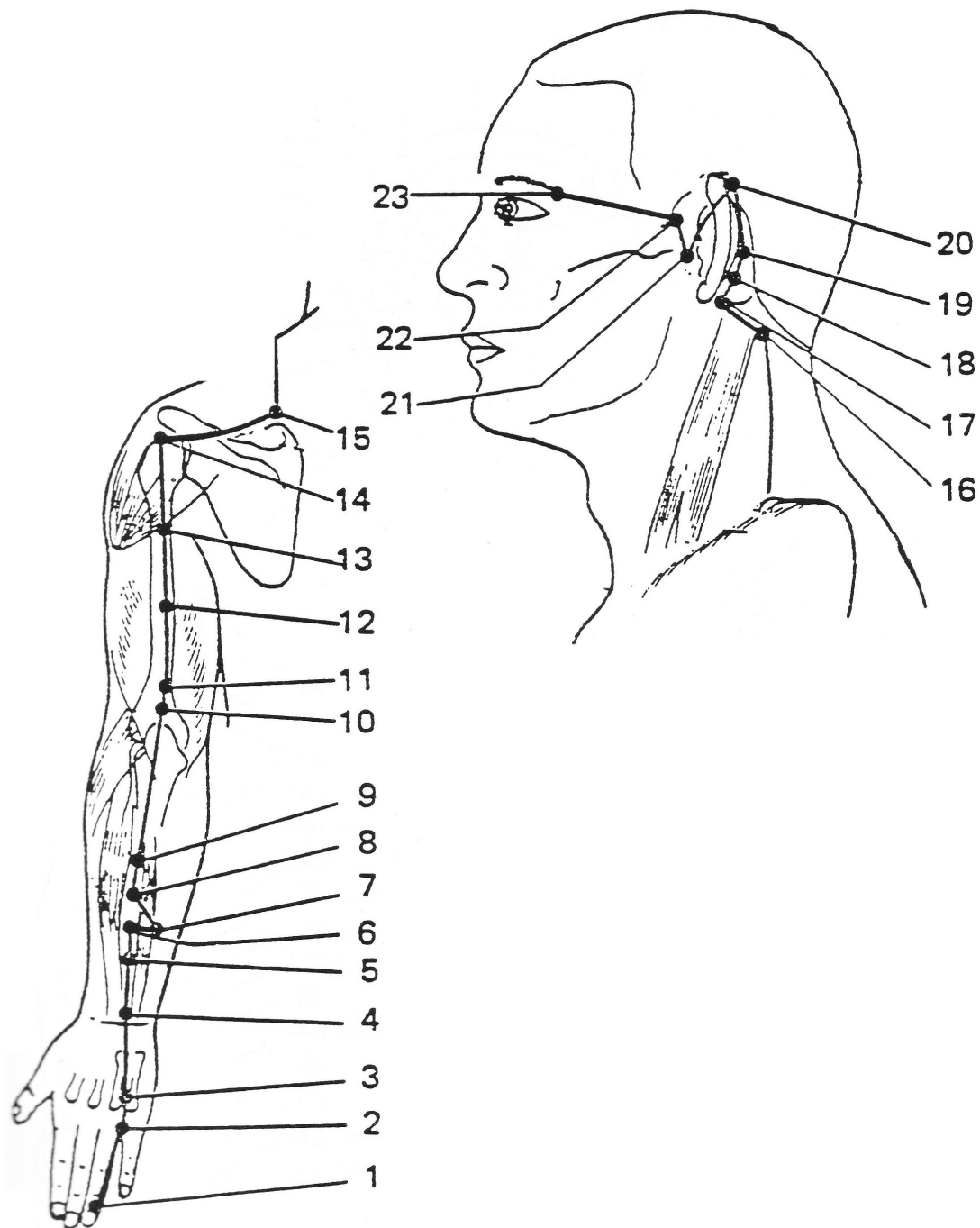
TW-13 se trouve sur la surface externe du haut du bras, une largeur de pouce derrière la base du muscle du haut du bras (le deltoïde) et deux largeurs de doigt plus haut vers l'épaule.

TW-15 se trouve sur les épaules, à mi-chemin entre la base du cou et l'extérieur des épaules, à un demi-pouce en dessous du haut des épaules.

TW-16 se trouve dans l'indentation à la base du crâne, un à deux pouces à l'arrière du lobe de l'oreille (selon la taille de la tête).

TW-17 se trouve dans l'échancrure derrière le lobe de l'oreille.

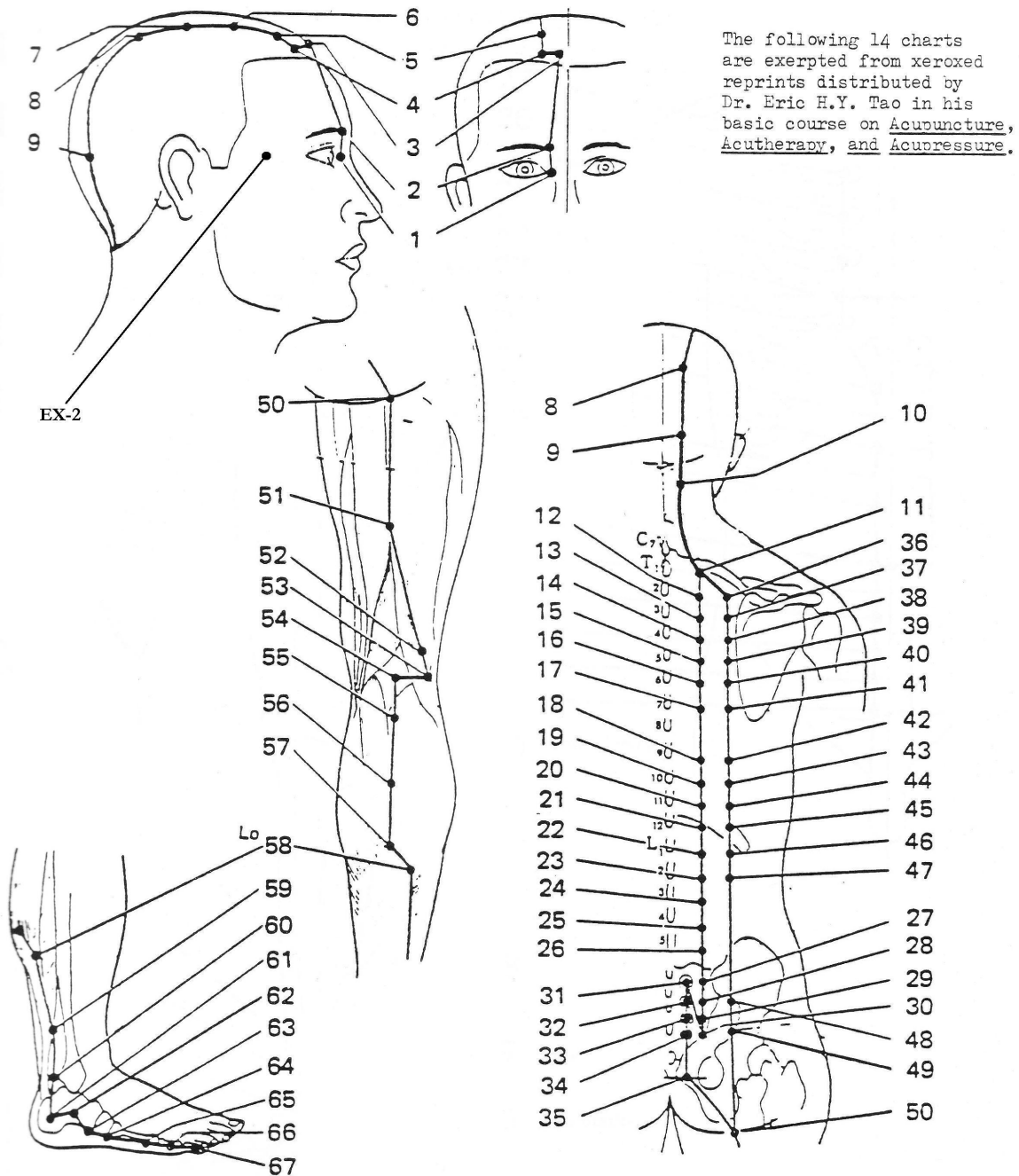
TRIPLE RÉCHAUFFEUR
TRIPLE WARMER (TW)
23 points



INDEX ILLUSTRATION DES MERIDIENS

MÉRIDIEN DE LA VESSIE BLADDER MERIDIAN (BL)

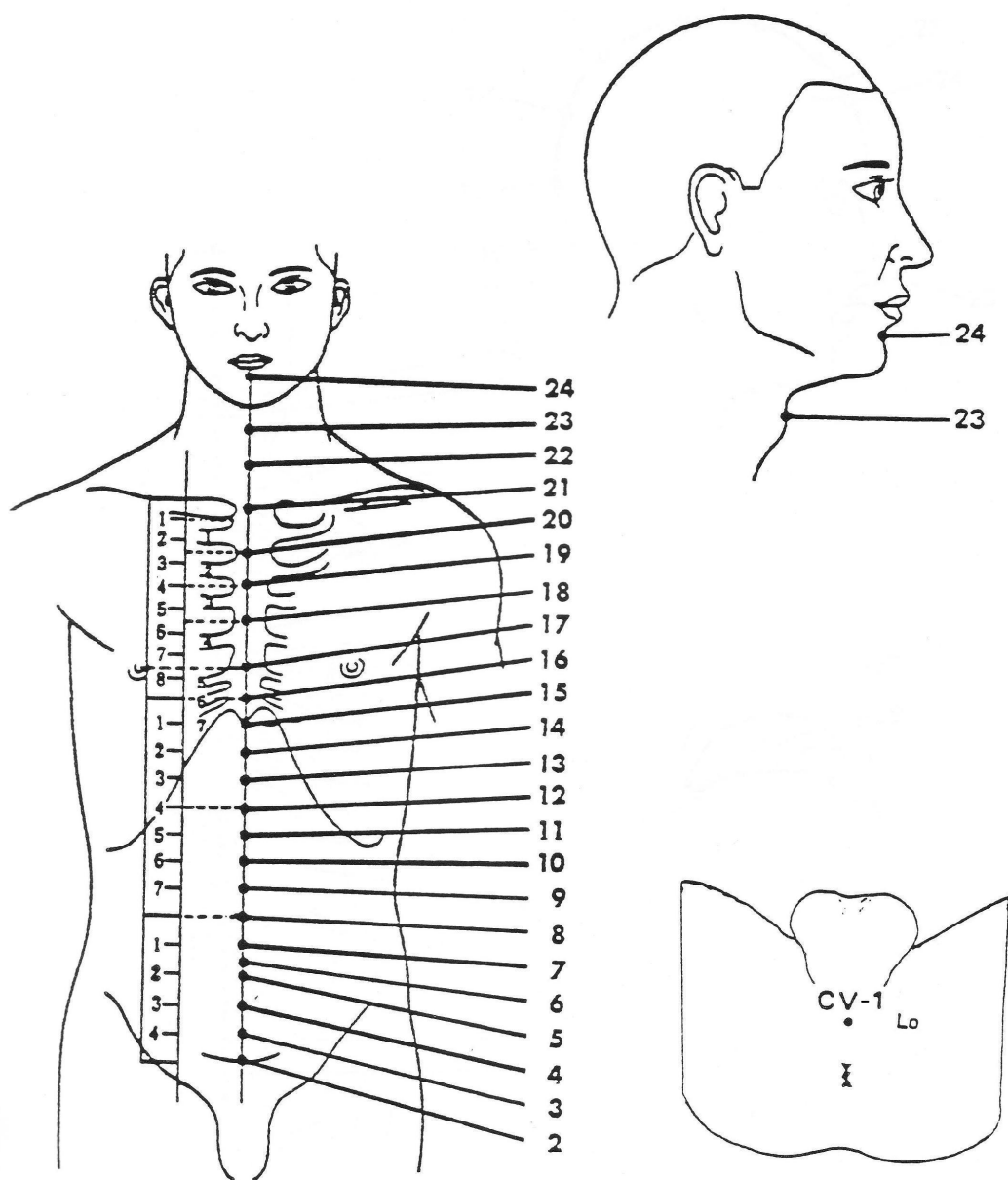
67 points



MÉRIDIEN DU VAISSEAU DE CONCEPTION

CONCEPTION VESSEL (CV)

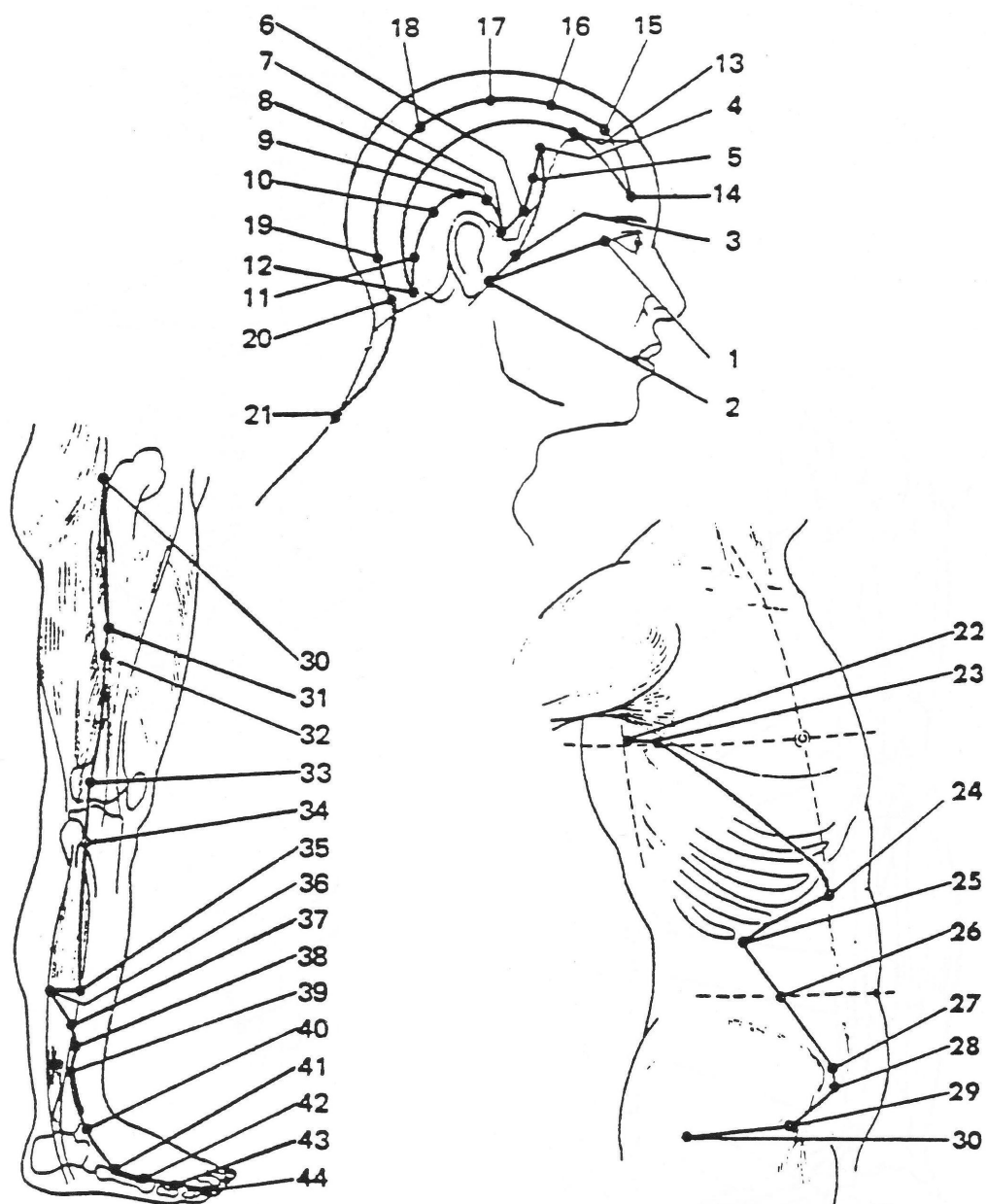
24 points



MÉRIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE

GALLBLADDER MERIDIAN (GB)

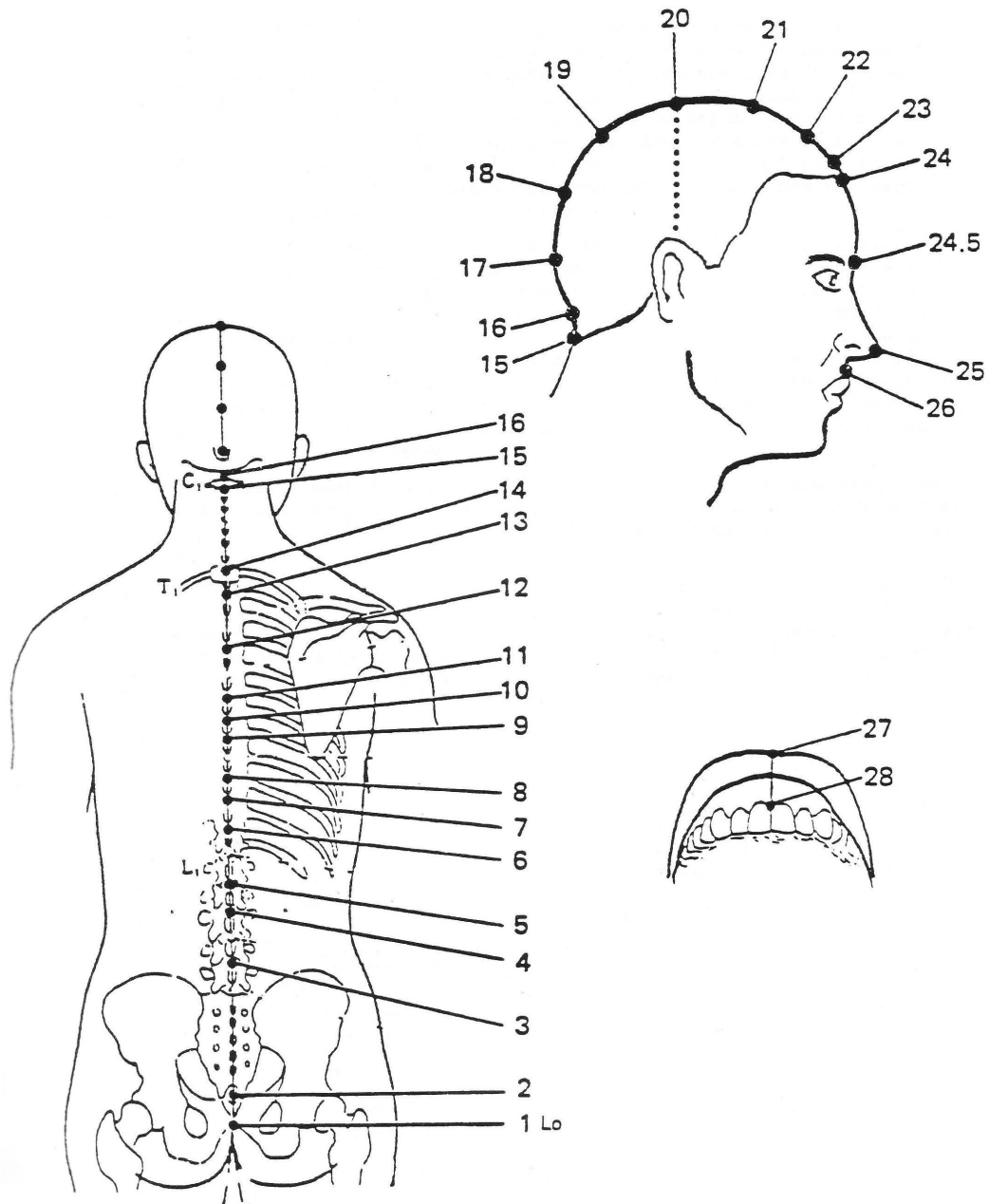
44 points



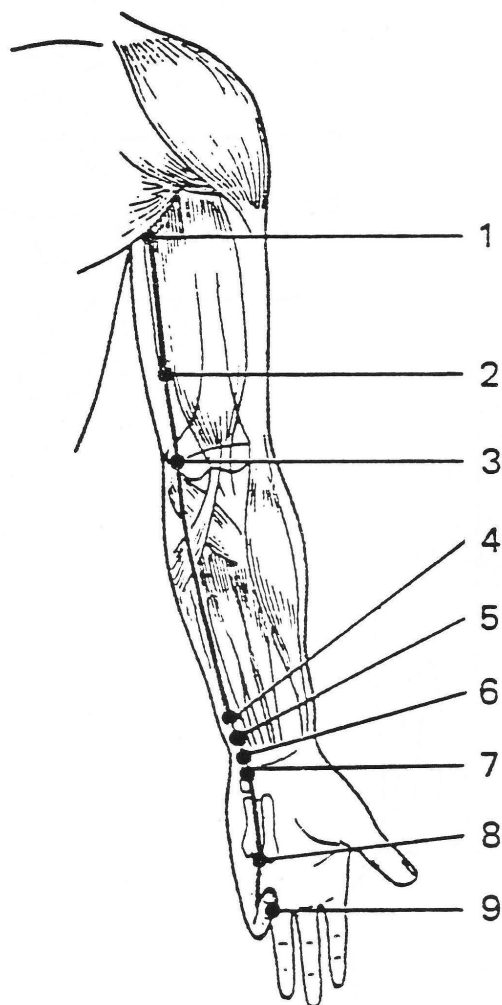
MÉRIDIEN DU VAISSEAU GOUVERNEUR

GOVERNING VESSEL (GV)

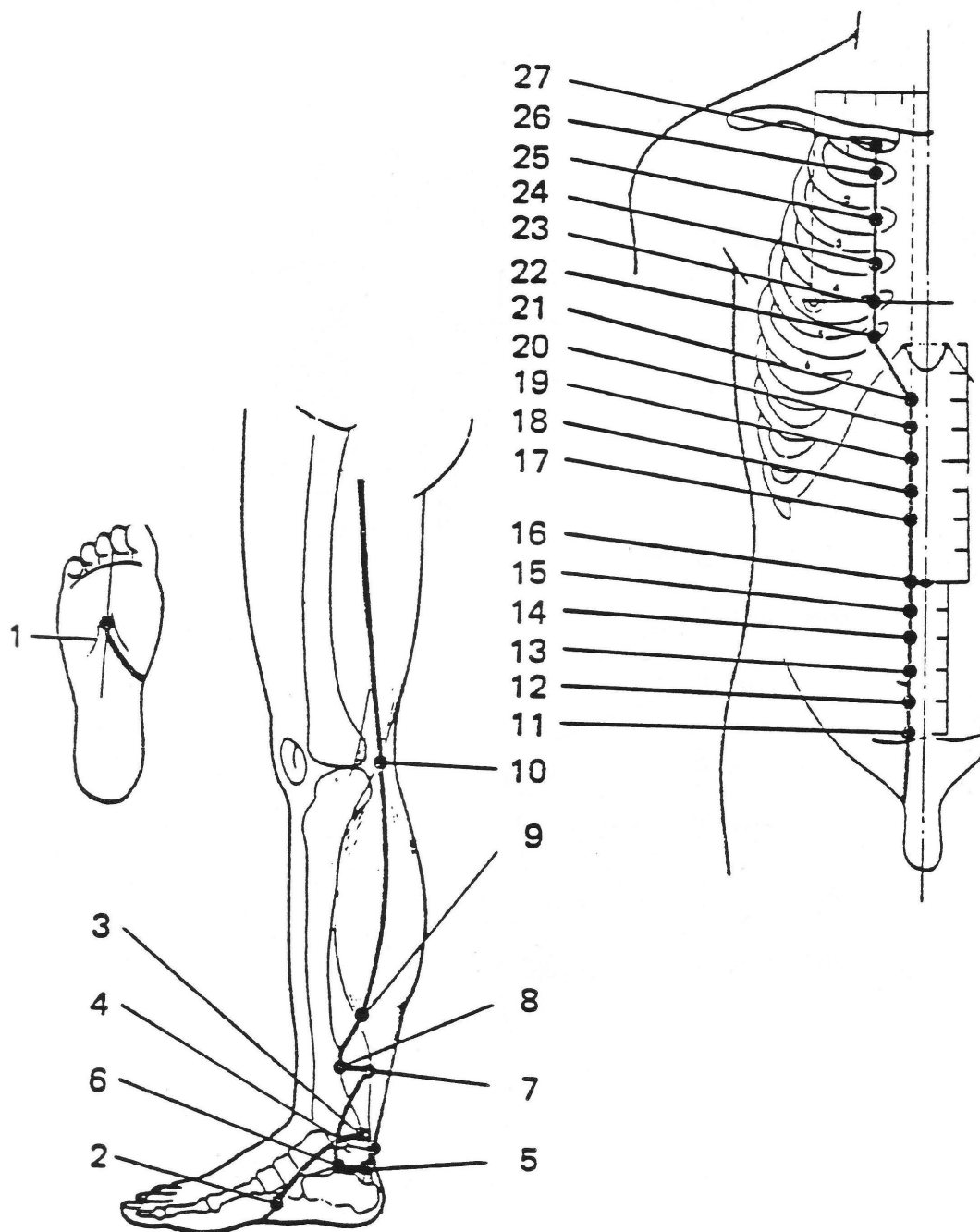
28 points



MÉRIDIEN DU COEUR
HEART MERIDIAN (HT)
9 points

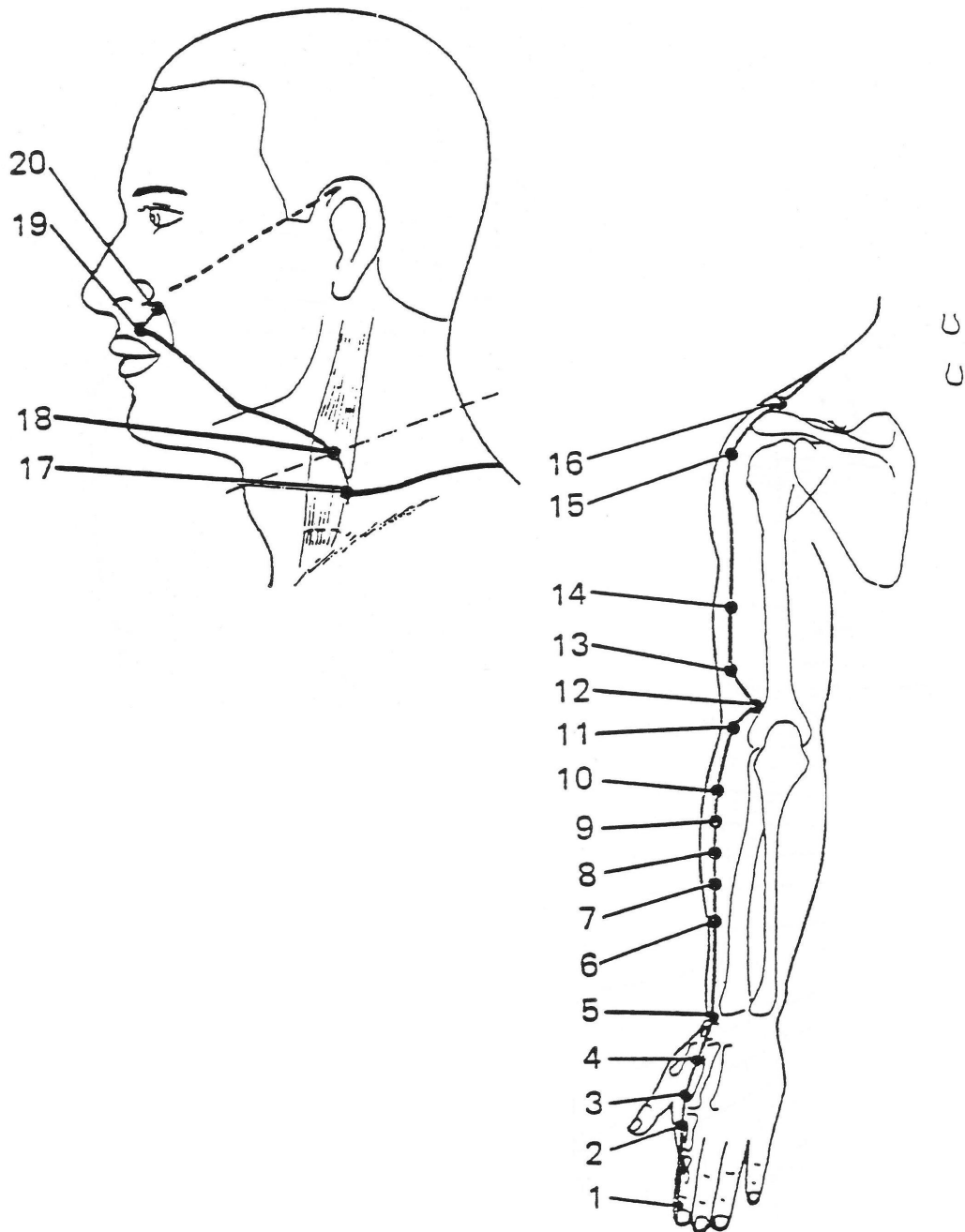


MÉRIDIEN DU REIN
KIDNEY MERIDIAN (KI)
 27 points



MÉRIDIEN DU GROS INTESTIN **LARGE INTESTINE MERIDIAN (LI)**

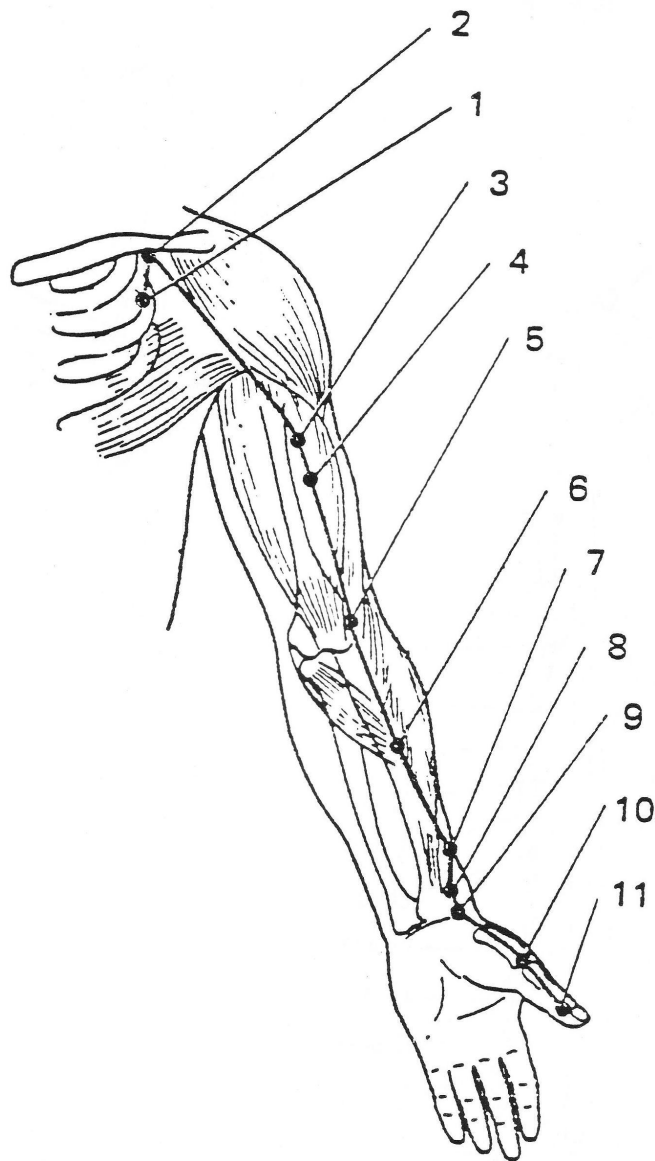
20 points



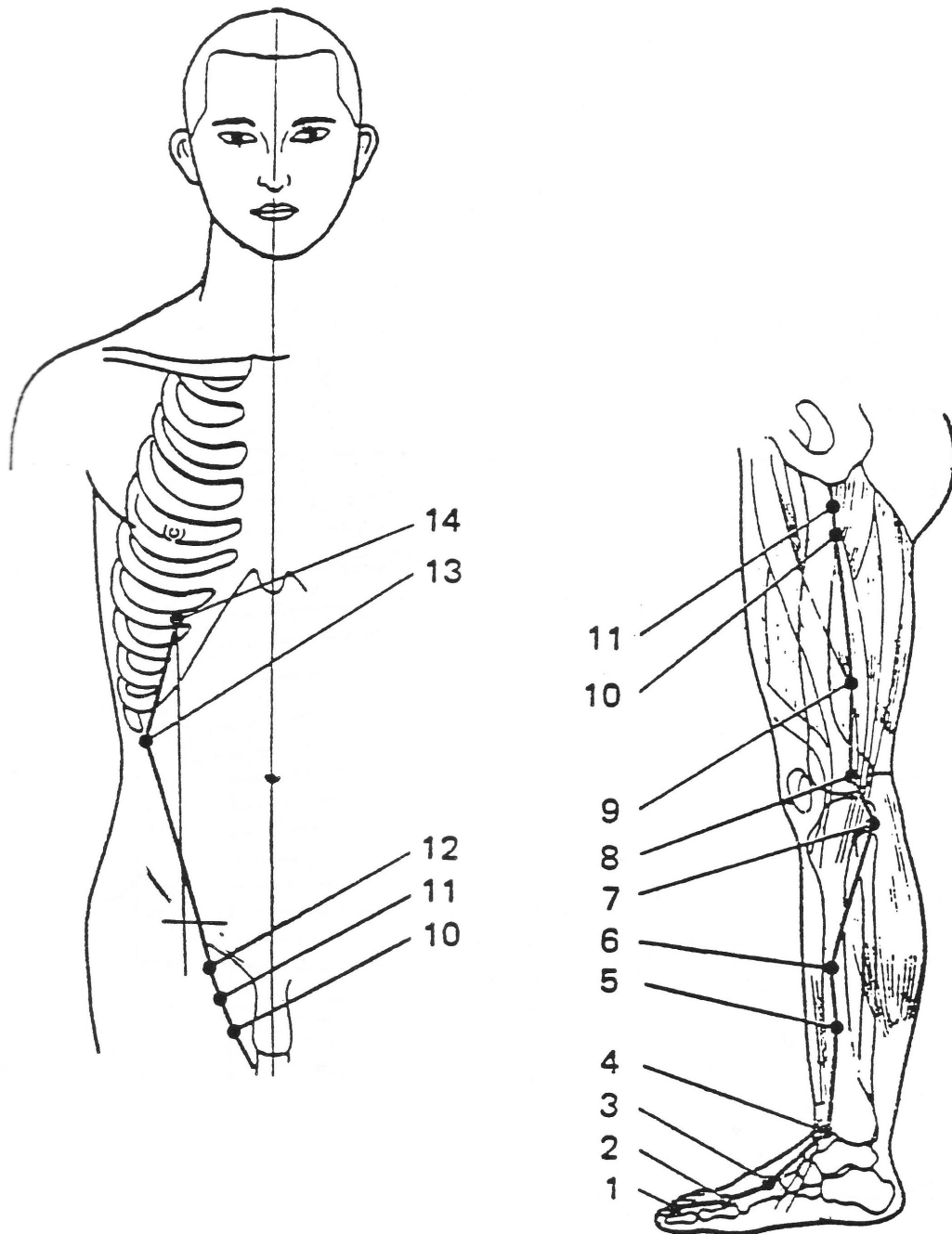
MÉRIDIEN DU POUMON

LUNG MERIDIAN (LU)

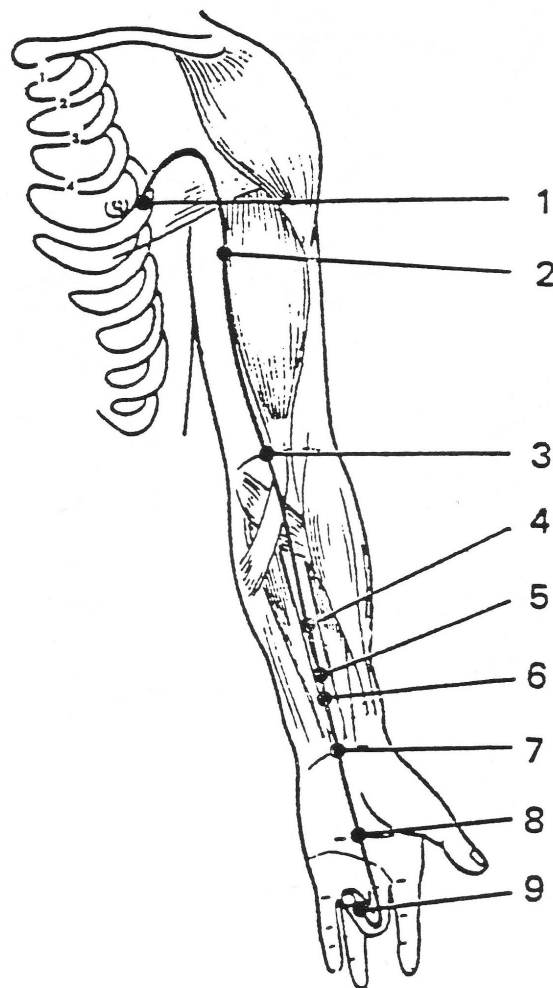
11 points



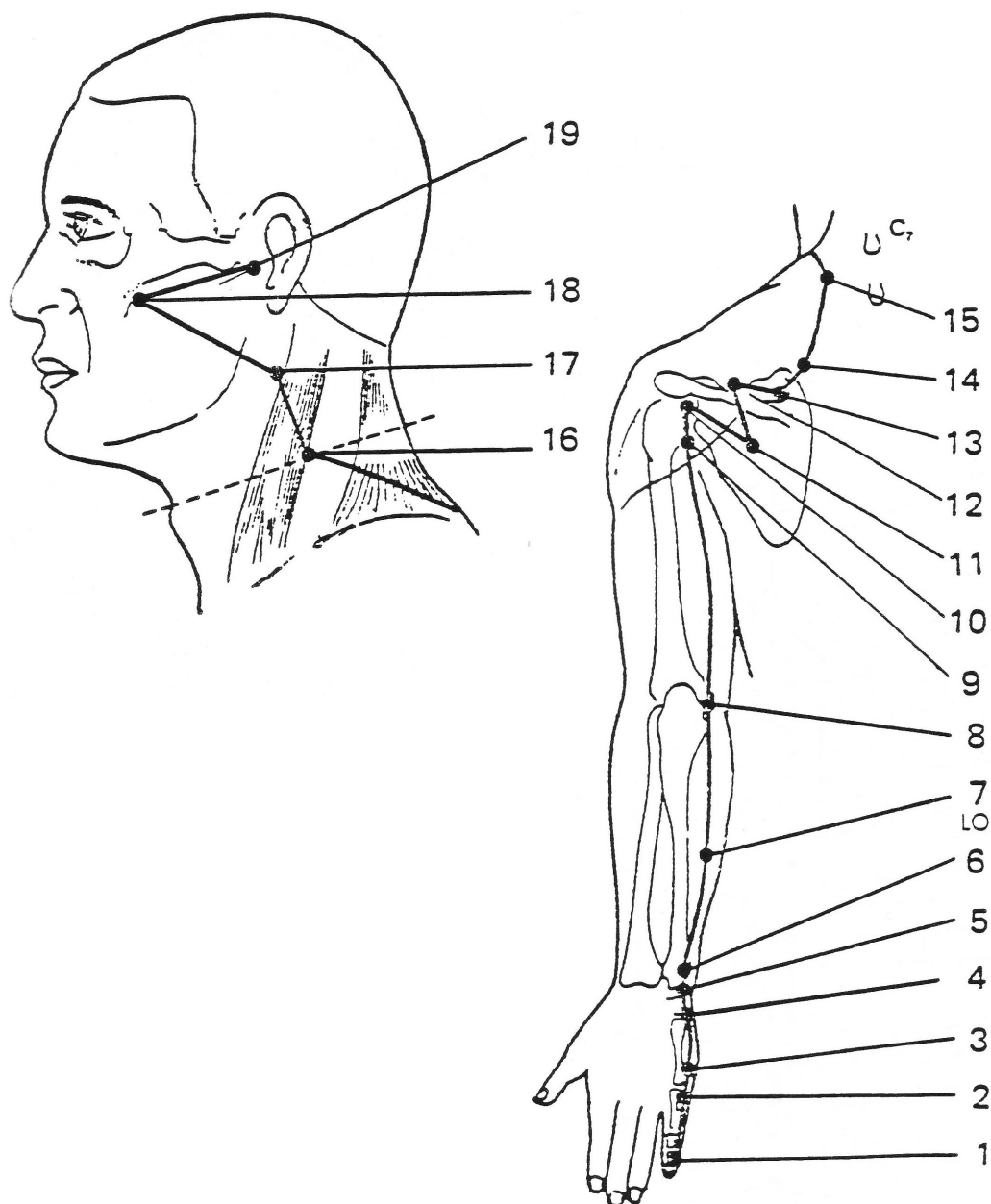
MÉRIDIEN DU FOIE
LIVER MERIDIAN (LV)
14 points



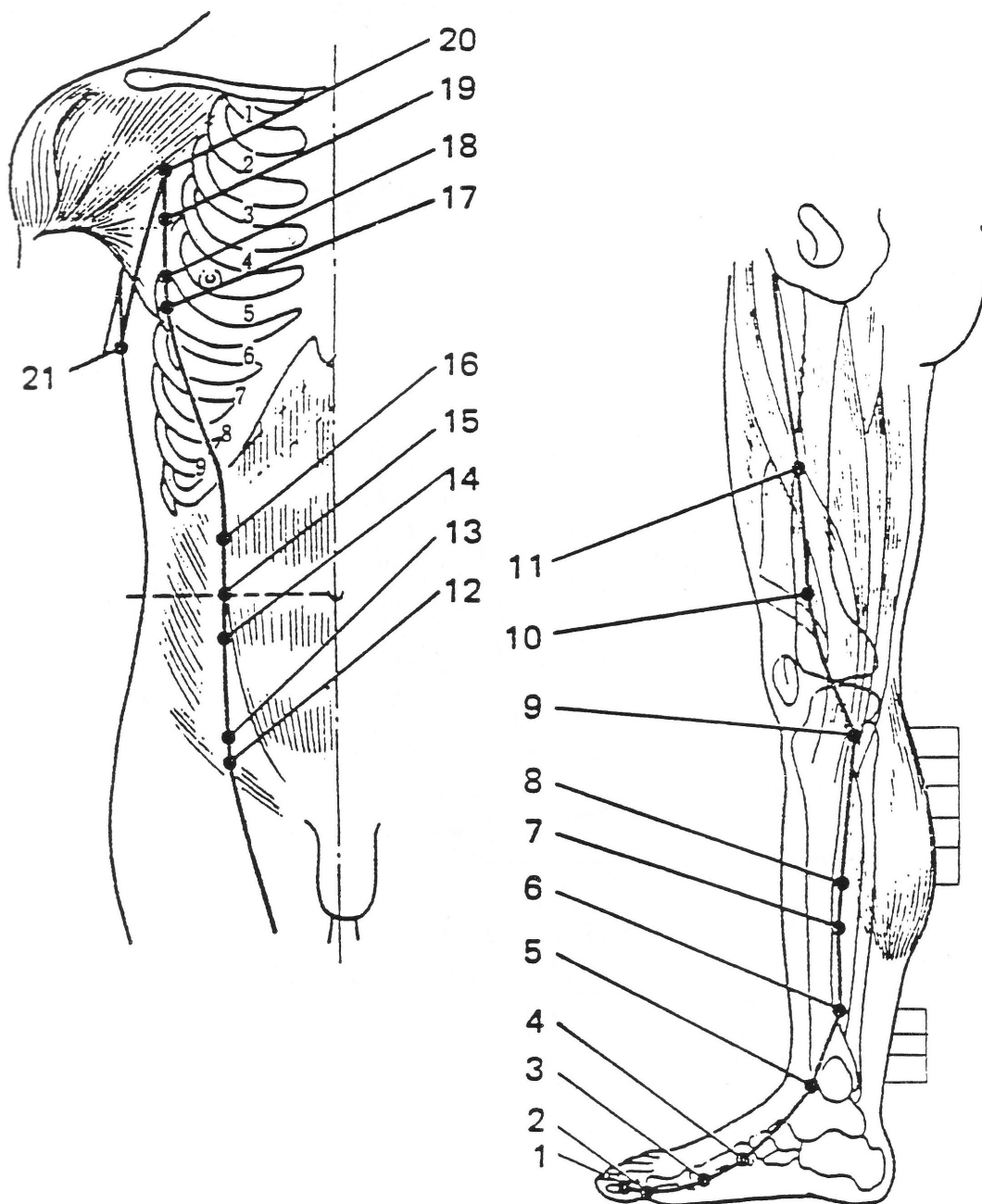
MÉRIDIEN DU PÉRICARDE
PERICARDIUM (PC)
9 points



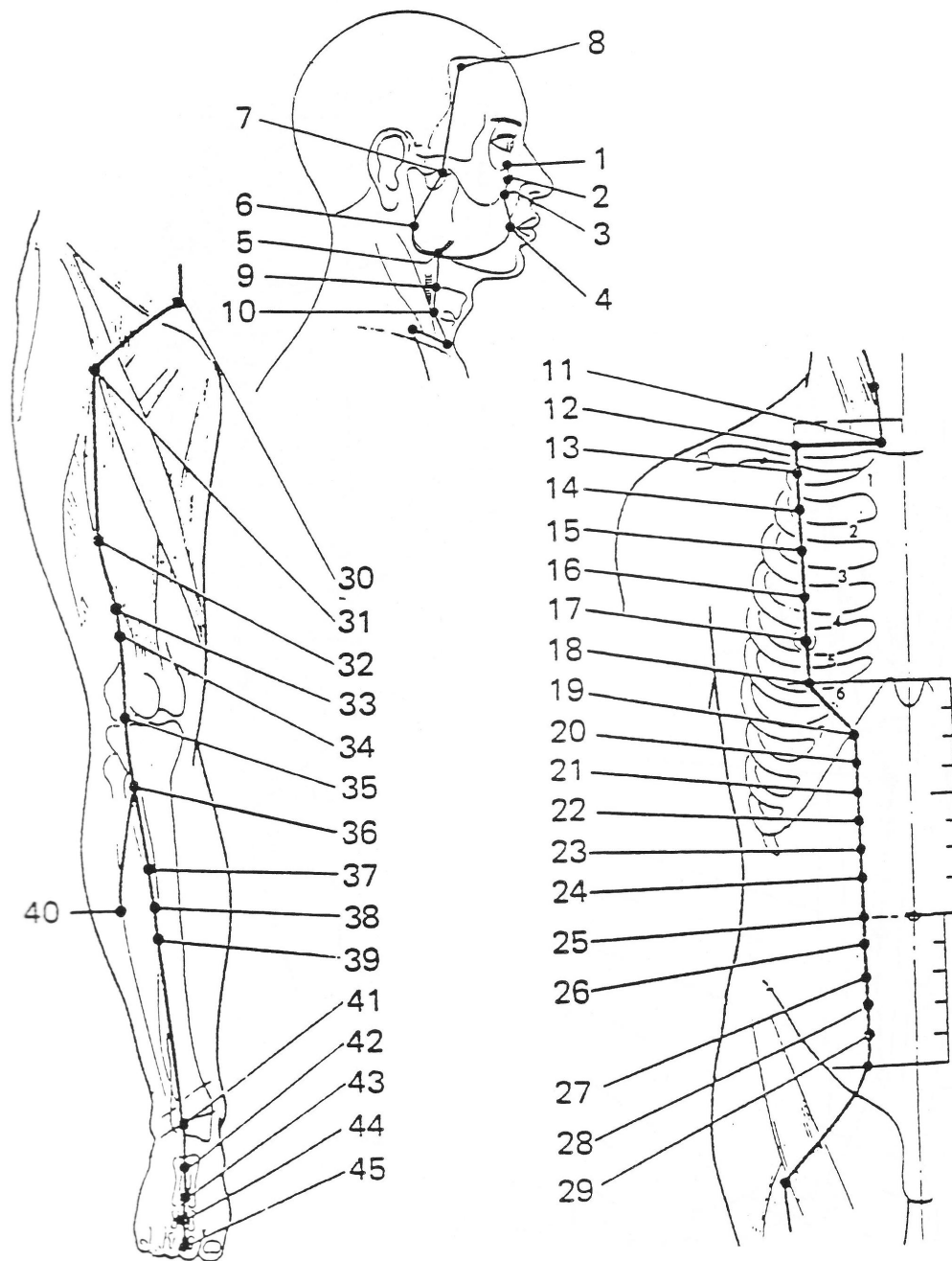
MÉRIDIEN DE L'INTESTIN GRÊLE
SMALL INTESTINE MERIDIAN (SI)
19 points



MÉRIDIEN DE LA RATE
SPLEEN MERIDIAN (SP)
21 points



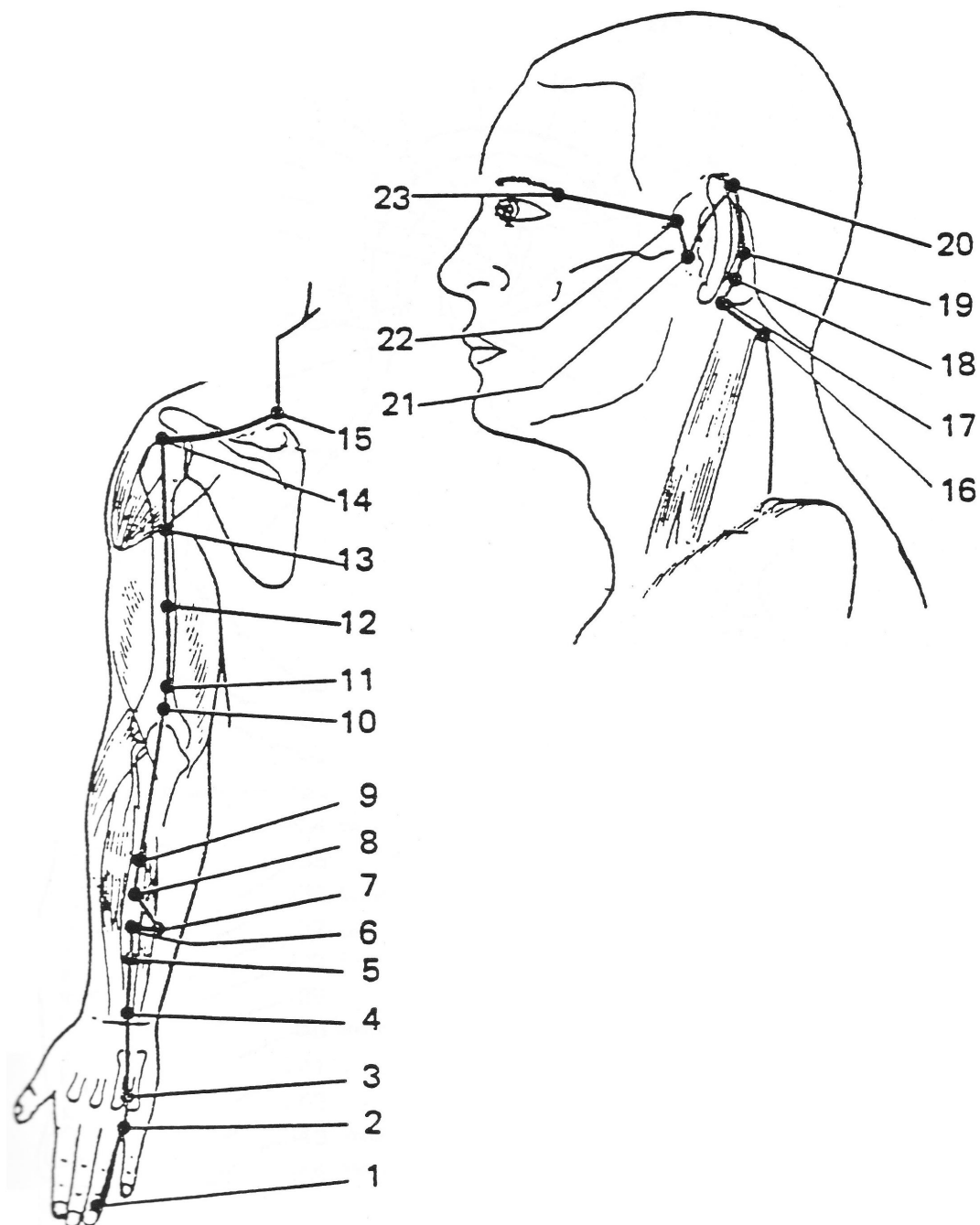
MÉRIDIEN DE L'ESTOMAC
STOMACH MERIDIAN (ST)
45 points



MÉRIDIEN TRIPLE RÉCHAUFFEUR

TRIPLE WARMER (TW)

23 points



John a aidé plusieurs centaines de personnes à atteindre leurs objectifs, depuis la gestion du poids jusqu'aux performances sportives de classe mondiale. Il a toujours recherché des moyens légaux et équitables pour aider à améliorer les processus métaboliques, la fonction musculaire et les performances de ses athlètes. Il avait lu un article sur la programmation des hologrammes par la NASA, ce qui avait éveillé son intérêt pour les fréquences vibratoires et la réponse du corps à celles-ci. Il a commencé à faire des recherches sur d'autres sociétés et sur la façon dont elles utilisaient les fréquences pour manipuler le corps. Finalement, après 15 ans de recherche et développement, il est parvenu à sa propre programmation unique et efficace de ces fréquences sous une forme d'acupression. Les concepts originaux étaient strictement destinés à ses athlètes, mais après de nombreuses années passées à améliorer efficacement le soulagement de la douleur, la récupération, le sommeil, la performance et la gestion du poids, il s'est rendu compte qu'il ne serait pas juste de ne pas rendre ses produits accessibles à tout le monde. L'effet profond que les produits ont eu sur les personnes qui les utilisent est très gratifiant pour John. L'histoire de John en tant qu'entraîneur et athlète n'a jamais été axée sur l'autosatisfaction ; il a toujours été question de sa capacité à contribuer à améliorer les performances et la qualité de vie des personnes avec lesquelles il s'implique. Son seul souhait est que ce livre et les produits que John a innovés aient un effet positif sur la qualité de votre vie. Le slogan de John (qu'il a créé à propos de sa philosophie) est :



**Une vie, un monde, une chance,
Votre choix!**