



L'ACUPUNCTURE?

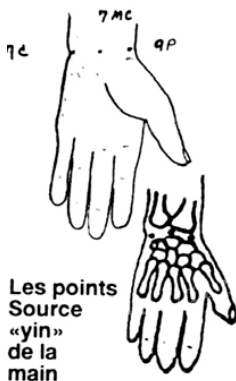
LES POINTS DE SOURCE « YIN » DE LA MAIN

Les points Source « yin » de la main sont le 9^e point du méridien Poumon (grand yin de la main), le 7^e du méridien Maître-du-coeur (yin étouffé de la main) et le 7^e méridien du Coeur (petit yin de la main). Le 7^e point du méridien du Coeur, Shen Men, est le nom que j'avais choisi pour mon premier bureau d'acupuncture, à St-Hyacinthe. Les points Source « yin » de la main équilibrent les méridiens qui agissent sur le système nerveux.

Lorsqu'il y a stress, épuisement, insomnie, angoisse, dépression, **massez** ces points Source.

Vous partez du 7^e Coeur, sur la tête de l'os de la main, en descendant vers la jonction du poignet, puis le long du tendon vers le coude, sur une distance de 2 à 3 pouces. De même pour le 7 MC et le 9P.

Répétez 2 à 3 fois pour chaque point et chaque main. Une façon subtile de se détendre de façon incognito, lors d'entrevues ou lors d'examen. Si associée à une respiration profonde, encore plus efficace.



Les points Source « yin » de la main



Christiane Rainville

B. Sc., Ac.

Membre de l'Ordre
des acupuncteurs
du Québec

**Approche globale
30 ans d'expérience**

**Nouvelle adresse
65, rue Bowen Sud
Sherbrooke
819 563-4520**