



L'ACUPUNCTURE?



Christiane Rainville

B. Sc., Ac.

Membre de l'Ordre
des acupuncteurs
du Québec

LES POINTS « SHU » (2^e partie)

Les points « Shu » ou assentiment, tous situés dans le dos, agissent directement sur l'organe auquel ils correspondent (voir dernière chronique).

Avec quelques repères visuels, vous pouvez les localiser facilement et les masser. Les points « Shu » sont tous situés à environ deux largeurs de doigt de chaque côté de la colonne, sur le méridien vessie.

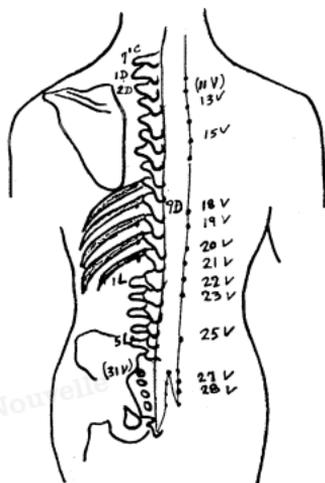
1^o Repérez d'abord le 11V : en appuyant la paume de main sur le cou, à la base de la nuque, nous trouvons l'apophyse épineuse de la 7^e cervicale (la 1^{re} protubérance plus accentuée de la colonne). Appuyez votre doigt au-dessus de cette excroissance, vous avez en-dessous les 1^{re} et 2^e dorsales. Le 11V est situé entre les « bosses » des 1^{re} et 2^e dorsales. Les autres points se trouvent facilement en descendant.

2^o Les points « Shu » digestifs 18-19-20-21V : en partant de la taille, remontez jusqu'à sentir la dernière côte flottante. Vous obtenez, à 2 largeurs de doigt, le 21V. Remontez un à un, pour trouver les autres points.

3^o Le 23V est à la hauteur de la taille au milieu du muscle sacro-lombaire.

4^o Le 25V est juste au-dessus de l'apophyse transverse de la 5^e lombaire (repérez le dernier creux au-dessus du sacrum).

5^o Le 31V est situé au 1^{er} trou du sacrum. Trouvez la base de la 5^e vertèbre lombaire : à 2 largeurs de doigt sous cette vertèbre puis à 2 largeurs de doigt vers la gauche se trouve le 31V.



**Approche globale
30 ans d'expérience**

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