

Préface	2
L'acupression : sûre, pratique et efficace	4
Les origines de l'acupression	4
Des succès mesurables	5
En forme et responsable de soi-même	6
Principes de l'enseignement énergétique chinois .	9
La pratique de l'acupression	17
Douce pression pour un effet notable	17
Intérêts et limites du fait de se traiter soi-même ..	18
Comment trouver le bon point	21
Les manœuvres de l'acupression	22
Règles générales	25
Une prévention efficace	27
Premiers secours au quotidien	34
Les symptômes de A à Z	39
Annexes	89
Points efficaces au quotidien	89
Index	94