

THÉORIE

Avant-propos 5

STIMULER LE FLUX DES ÉNERGIES ... 7

Se traiter naturellement et dans sa globalité .. 8

L'équilibre des forces 9

Que veut dire santé,
que veut dire maladie ? 10

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

Le yin et le yang 13

La théorie des cinq phases
de transformation 15

Nature et origine de l'acupression 18

Formes primitives du massage
par manipulation de points 19

La popularisation de la médecine chinoise .. 20

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

Se traiter par l'acupression 24

Les méridiens du corps 25

Types de points et réactions provoquées .. 26

Aperçu – Les méridiens : réseaux
de l'énergie 28

PRATIQUE

L'ACUPRESSION

EN TOUTE SIMPLICITÉ 31

Préparation à la pratique 32

Employer l'acupression à bon escient ... 33

L'acupression pendant la grossesse 34

L'acupression et les enfants 34

Le traitement à deux 36

Les règles thérapeutiques à respecter ... 38

Les manœuvres de l'acupression 40

Programmes courts de prévention 42

Renforcer les résistances physiques 43

Renforcer les résistances psychiques
et intellectuelles 44

Harmoniser le flux énergétique 45

Les symptômes de A à Z 47

Allergie 48

Angoisses, agitation intérieure 49

Bégaiement 51

Céphalées, migraines 52

Colonne vertébrale douloureuse 55

Concentration (problèmes de) 56

Contractures de la nuque
et des épaules 57

Dents et mâchoires douloureuses 58

Dos douloureux 59

Douleurs aiguës et douleurs
de blessures 60

Douleurs articulaires 61

Douleurs articulaires dans les coudes ... 63

Douleurs articulaires dans les genoux .. 64

Douleurs chroniques et fantômes 65

Douleurs menstruelles 66

Dystonie neurovégétative 67

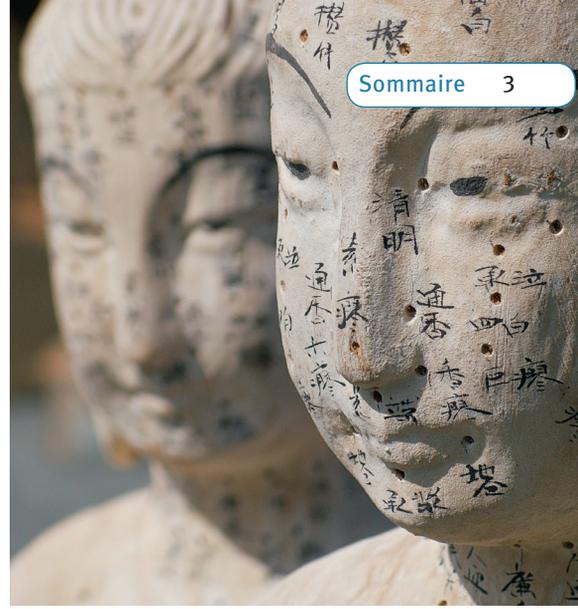
Énurésie, énurésie chez l'enfant 68

Épuisement 69

Fatigue et manque d'énergie 70

Fièvre 71

Grippe	72
Hémorroïdes	73
Humeurs dépressives	74
Hypertension artérielle	75
Hypotension artérielle	76
Jambes douloureuses et crampes	77
Lumbago	78
Mal des transports	79
Maux de gorge, amygdalite	80
Maux de gorge, enrrouement	81
Maux de ventre	82
Ménopause (troubles de la)	83
Nervosité, neurasthénie	84
Névralgie du trijumeau	85
Oreilles douloureuses, acouphènes	86
Perte d'appétit	87
Problèmes dermatologiques, démangeaisons	88
Problèmes digestifs : constipation	89
Problèmes digestifs : diarrhée	90
Prostate (troubles de la)	91
Refroidissement	92
Renforcement du cœur	94
Renforcement du système immunitaire	95
Rhumatismes	96
Rhume, rhume des foins	97
Saignements de nez	98
Sciatique	99
Sinusite	100
Sommeil : difficultés d'endormissement	101
Sommeil : insomnies	102
Stress, angoisses avant les examens	103
Sueurs nocturnes	104
Surcharge pondérale	105



Tabagisme	106
Toux	107
Troubles circulatoires	108
Troubles circulatoires dans les mains et les pieds	109
Troubles gastro-intestinaux	111
Troubles oculaires	113
Troubles respiratoires et asthme	114
Troubles sexuels	116
Varices	117
Vertiges	118
Vésicule biliaire (troubles fonctionnels de la)	119
Vessie (troubles de la)	120
Vomissements et nausées	121

ANNEXES

Index	123-125
-------------	---------