

Table des matières

PRÉFACE	p. 7
INTRODUCTION	p. 9
BREF HISTORIQUE.....	p. 14
PARTIE I – Notions Fondamentales	p. 21
I- LES DIFFÉRENTS PRATICIENS	p. 22
a) Le médecin acupuncteur.....	p. 22
b) Le thérapeute en MTC	p. 23
c) Le praticien en acupuncture	p. 24
II L'ÉNERGIE	p. 27
a) Les différentes sources d'énergie	p. 29
b) Les méridiens	p. 34
c) L'ordre de circulation dans les méridiens	p. 39
III LE RÉSEAU D'ANIMATION	p. 42
IV LES POINTS D'ACUPUNCTURE	p. 68
a) Les points ordinaires	p. 69
b) Les points hors méridiens	p. 72
c) Les points Ah-Shi	p. 73
d) Les points de Weihe	p. 73
e) Les points rénaux de Guyon.....	p. 74
f) Les points d'affections biliaires.....	p. 74
g) Les points douloureux de l'hypocondre droit.....	p. 74
h) Les points de sciatique de Valleix.....	p. 74
V- STIMULATION DES POINTS	p. 75

VI- LES OUTILS POUR STIMULER LES POINTS	p. 77
a) Les aiguilles.....	p. 77
b) Les doigts	p. 79
c) Le LASER	p. 79
d) Les moxas.....	p. 81
e) Les aimants.....	p. 82
f) L'électro-acupuncture	p. 83

PARTIE II – L'ÉNERGIE ET SON TRAJET..... p. 85

I- NOTION DE YIN ET DE YANG	p. 86
-----------------------------------	-------

II- LES CINQ ÉLÉMENTS OU CINQ MOUVEMENTS.....	p. 89
-----------------------------------------------	-------

III- LES COUPLES DE MÉRIDIENS.....	p. 94
------------------------------------	-------

IV- LE CIRCUIT SHENG (ou CHENG)	p. 95
---------------------------------------	-------

V- LE CYCLE KO	p. 98
----------------------	-------

VI- LE CYCLE RAÉ.....	p.101
-----------------------	-------

VII- LES BARRIÈRES	p.103
--------------------------	-------

PARTIE III – L'ACUPUNCTURE EN PRATIQUE p.107

I- LES POULS CHINOIS	p.108
----------------------------	-------

a) Historique	p.108
---------------------	-------

b) Localisation des pouls.....	p.111
--------------------------------	-------

c) Les différents ressentis	p.113
-----------------------------------	-------

II- UNE SÉANCE D'ACUPUNCTURE	p.116
------------------------------------	-------

III- QUE SOIGNE L'ACUPUNCTURE ?.....	p.119
--------------------------------------	-------

IV- L'ACUPUNCTURE EST-ELLE EFFICACE ?	p.126
---------------------------------------------	-------

V- LES LIMITES DE L'ACUPUNCTURE.....	p.129
--------------------------------------	-------

VI- QUAND FAUT-IL ALLER VOIR UN ACUPUNCTEUR ?	p.131
-----------------------------------------------------	-------

VII- L'ACUPUNCTURE POUR LES ENFANTS.....	p.133
------------------------------------------	-------

VIII- LES EFFETS SECONDAIRES	p.137
IX- L'ARRÊT DU TABAC PAR L'ACUPUNCTURE.....	p.140
a) Les points	p.140
b) Comment agissent-ils.....	p.141
c) Une séance type.....	p.142
d) Les résultats.....	p.142
X- L'ACUPUNCTURE ESTHÉTIQUE.....	p.143
1- Le rajeunissement facial par acupuncture	p.144
a) Les atouts du lifting par acupuncture.....	p.144
b) Les effets	p.144
c) Déroulement d'une séance	p.144
d) Questions diverses.....	p.145
e) Recette collagène naturel	p.147
2- Le modelage du corps par l'acupuncture.....	p.148
3- Amincissement par acupuncture	p.149
PARTIE IV – DIVERS CONSEILS	p.153
I- L'HYGIÈNE	p. 155
II- L'ORGANISATION SYNDICALE DE MÉDECINE CHINOISE	p.156
III- LA MÉDITATION.....	p.157
IV- L'ALIMENTATION	p.163
V- LES MUDRAS.....	p.168
VI- LA DIGITOPUNCTURE.....	p.175
a) Maux de têtes	p.175
b) Règles douloureuses.....	p.176
c) Constipation.....	p.176
d) Rétention d'eau	p.177
CONCLUSION	p.179
REMERCIEMENTS	p.181
BIBLIOGRAPHIE	p.182
ADRESSES UTILES	p.183