

# Table des matières



## Chapitre 1. Les méridiens et les points d'acupuncture

Généralités sur les méridiens et les points d'acupuncture	7
Méthodes usuelles de localisation des points	8
Méridiens et points d'acupuncture courants	10

## Chapitre 2. Le Guasha

### 1. Introduction au Guasha **34**

Présentation du Guasha	35
Instruments du Guasha	36
Différents types de Guasha	37
Méthodes de Guasha et sens de raclage sur les différentes zones	40
Positions usuelles du corps pendant le Guasha	48
Indications et contre-indications du Guasha	50

### 2. Traitement de divers syndromes par le Guasha **52**

Acouphènes	53
Céphalée	55
Coup de chaleur	57
Hypertension artérielle	59
Œdème	62
Périarthrite scapulo-humérale	64
Syndrome de fatigue chronique	66
Syndrome grippal	68
Torticolis	70

## Chapitre 3. La thérapie des ventouses

<b>1. Introduction à la thérapie des ventouses</b>	<b>72</b>
Présentation de la thérapie des ventouses	73
Différents types de ventouses	74
Accessoires	76
Méthodes de traitement par les ventouses	77
Positions usuelles du corps pendant une séance de ventouses	85
Indications et contre-indications de la thérapie des ventouses	86
<b>2. Traitement de divers syndromes par les ventouses</b>	<b>88</b>
Arthrite rhumatismale	89
Asthme bronchique	90
Diarrhée	91
Entorse et luxation de l'épaule	92
Gastrite chronique	93
Gastro-entérite	94
Hypotension artérielle	95
Lombalgie chronique	96
Maladie de la climatisation	97
Névralgie du nerf trijumeau	98
Toux	99
Vertiges	101

## Chapitre 4. Le Tuina

<b>1. Introduction au Tuina</b>	<b>102</b>
Présentation du Tuina	103
Méthodes de traitement par le Tuina	104
Indications et contre-indications du Tuina	110
<b>2. Traitement de divers syndromes par le Tuina</b>	<b>112</b>
Céphalée	113
Constipation	117
Entorse lombaire aiguë	119
Insomnie	122
Myopie	124
Rhinite chronique	126
<b>3. Le Tuina pour la beauté du visage et du corps</b>	<b>128</b>
Amincissement	129
Bras	131

Cou	133
Fesses	135
Jambes	137
Poitrine	139
Ventre	142
Visage	144

## Chapitre 5. La digitopression

<b>1. Introduction à la digitopression</b>	<b>146</b>
Présentation de la digitopression	147
Méthodes de digitopression	148
Indications et contre-indications de la digitopression	150
<b>2. Traitement de divers syndromes par la digitopression</b>	<b>152</b>
Acouphènes	153
Anémie	154
Crampe du mollet	156
Douleurs de l'articulation du genou	157
Ebriété	159
Entorse du poignet	161
Fatigue générale	162
Fatigue visuelle	164
Lombalgie chronique	166
Œdème des jambes, jambes lourdes	168
Ronflement	169

## Chapitre 6. La réflexologie plantaire

<b>1. Introduction à la réflexologie plantaire</b>	<b>170</b>
Présentation de la réflexologie plantaire	171
Méthodes usuelles de réflexologie plantaire	172
Points usuels de la réflexologie plantaire	174
Indications et contre-indications de la réflexologie plantaire	180
<b>2. Zones réflexes plantaires usuelles</b>	<b>182</b>
Abdomen inférieur	183
Amygdales	184
Anus	185
Articulation coxo-fémorale antérieure	186
Articulation coxo-fémorale postérieure	187

Articulation de l'épaule	188
Articulation du coude	189
Articulation du genou	190
Cæcum et appendice	191
Cerveau	192
Cervelet et tronc cérébral	193
Cœur	194
Colon ascendant	195
Colon descendant	196
Colon transverse	197
Côtes	198
Cou	199
Diaphragme	200
Duodénum	201
Estomac	202
Face antérieure du coccyx	203
Face postérieure du coccyx	204
Foie	205
Ganglions lymphatiques supérieurs et inférieurs	206
Ganglions thoraciques	207
Glandes surrénales	208
Hypophyse	209
Intestin grêle	210
Larynx	211
Mâchoires supérieure et inférieure	212
Muscles trapèzes	213
Nerf sciatique	214
Nerf trijumeau	215
Nez	216
Omoplate	217
Oreilles	218
Organes génitaux	219
Parathyroïde	220
Plexus solaire	221
Pli inguinal	222
Poitrine et seins	223
Poumon et bronches	224
Prostate ou utérus	225
Rate	226
Reins	227
Sacrum	228
Sigmoïde et rectum	229
Sinus frontal	230

Testicule ou ovaire	231
Thyroïde	232
Trachée-artère	233
Urètre	234
Urètre	235
Vertèbres cervicales	236
Vertèbres dorsales	237
Vertèbres lombaires	238
Vésicule biliaire	239
Vessie	240
Yeux	241

### 3. Traitement de divers syndromes par la réflexologie plantaire 242

Affections du foie et de la vésicule biliaire	243
Entorse de la cheville	244
Entorse lombaire aiguë	245
Goutte	246
Hémorroïdes	247
Hypertension artérielle	248
Insomnie	249
Néuralgie du nerf trijumeau	250
Néuralgie sciatique	251
Odontalgie	252
Œdème	253
Pharyngite chronique	254
Règles douloureuses	255
Rhinite	256
Syndrome grippal	257

### 4. Annexe 258

Zones réflexes de la plante du pied gauche	259
Zones réflexes de la plante du pied droit	260
Zones réflexes du dessus du pied	261
Zones réflexes de la face interne du pied	262
Zones réflexes de la face externe du pied	263

