



Fiche OUTIL RESSOURCE



Relaxer rapidement le haut du corps - yeux, mâchoires, nuque, épaules -

L'acupression consiste à stimuler des points précis dans le corps en les pressant doucement. Elle repose sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise qui considère que l'énergie vitale circule dans le corps le long de tracés bien précis. Stimuler les points par la pression permet d'équilibrer l'organisme et de retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit.

Point à presser : Gros Intestin 4 (GI4)

Ce point est localisé entre le pouce et l'index, sur le plus haut point du muscle entre la base du pouce et de l'index, à l'intersection entre les deux os (métacarpiens).

Bienfaits physiques et psychologiques

RELAXE LE HAUT DU CORPS

- ▶ Détend la mâchoire
- ▶ Agit sur les maux de tête
- ▶ Soulage les tensions des épaules
- ▶ Soulage la douleur

EQUILIBRE L'ÉNERGIE DU CORPS PHYSIQUE, ÉMOTIONNEL ET MENTAL

CALME LE MENTAL

FAVORISE L'ANCRAGE ET LE RETOUR A SOI

Quand l'utiliser

- ▶ Partout, en classe ou en réunion, assis ou debout.
- ▶ Quand j'ai deux minutes pour me détendre.

Comment l'utiliser

- ▶ Presser le point avec le pouce d'un côté et l'index de l'autre côté.
- ▶ Prendre une posture confortable. Jambes décroisées, mâchoires détendues et yeux relâchés.
- ▶ Presser activement et respirer calmement et profondément pendant 2 minutes, soit +/- 10 respirations ralenties.
- ▶ Focaliser l'attention sur la détente.
- ▶ Fermer les yeux pour activer le ressenti.

Conseils et contre-indication

- ▶ Éviter la douleur
- ▶ La répétition augmente les effets
- ▶ Femmes enceintes - éviter la pression. Aller dans la visualisation et le ressenti alliés aux respirations profondes

Pour aller plus loin

- ▶ Trouver une phrase à 5 syllabes qui vous met dans une belle énergie et la réciter mentalement sur l'inspiration et sur l'expiration. Par exemple : « mon corps se détend ».