



LAURENTURLIN
Paris Acupuncture Balance Center

Acupressure and Self-care for Body and Spirit With an Expert

Hosted by the Consul of the [Paris Asian Friends & Cultures Group](#)

Webinar du 7 Mai 2020, 6 : 30 to 7 : 30 pm heure de Paris

Sources pour le Webinar :

« Ma Bible des points qui guérissent – Turlin – A. Lelief-Delcourt, 2018. »

« Le Grand Livre des Automassages Chinois pour se Soigner – L. Turlin, 2016. »

«The power of the Points, Eileen Yue-Ling Han, PhD, 2019. »

Photos tirées de l'Atlas d'Acupuncture « Focks, 2009. »

Dessins tirés de l'ouvrage : « Ma Bible des Points qui Guérissent, 2018. »

Dessins tirés de l'ouvrage : « Soulagez Vous-Même Vos Douleurs avec l'AURICULOTHÉRAPIE- L. Turlin, 2019. »

Si-Yuan Teaching Courses from The Balance Method Acupuncture - Dr Richard Tan, Dre Armand, Dr Wang.

Master Tung Acupuncture System.

Photo personnel.

"C'est en vertu des douze canaux (méridiens d'acupuncture) que la vie humaine existe, que les êtres humains peuvent être traités et que la maladie est guérie."

Ling Shu - (Pivot Spirituel), Chapitre 17.

Sommaire

Introduction à l'Acupressure :

Qu'est-ce que l'Acupressure ?

Les effets de l'Acupressure

Les systèmes (holographiques et miroir)

Qu'est-ce que le Su Jok ?

1) Emotions – Dynamisme

- a) Apaisement de l'esprit
- b) Stress – irritabilité – colère
- c) Trac – prévention
- d) Anti-fatigue
- e) Dynamisme

2) Gestion de la douleur

- a) H.M. 4 Tou Points « Formule magique de la tête »
- b) Douleur du cou
- c) Douleur du bas du dos (L2-L1) – Sciatique
- d) Le secret de l'Acupressure

Introduction à l'Acupressure

Qu'est -ce que l'Acupressure ?

- Ce sont des automassages issus de la Médecine Chinoise, on stimule des points d'acupuncture ainsi que des zones à l'aide des doigts, ou avec des outils comme des bâtons de massages et par exemple un stylo, il s'agit de la version manuelle de l'acupuncture.

Les Effets de l'Acupressure:

- « **LÌ GĀN JIÀN YǐNG (立竿見影)** » est une expression chinoise très appropriée à l'acupuncture de Tung et de la méthode d'équilibre de Dr Tan. Il peut être traduit par « **Tenez un pôle sous le soleil et voyez immédiatement son ombre** ». On doit avoir des « **résultats immédiats** ». C'est ainsi que l'acupuncture fonctionne, avec la digitopuncture, on a des effets similaires mais moins immédiats.
- **SUR CHAQUE POINT RESTER SUR LA ZONE PENDANT 1 MN MINIMUM D'AFFILÉ**

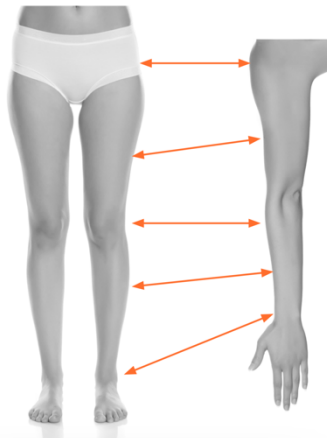
Systemes Holographiques

Signifie : « tout représenter » : le corps existe en projection sur chaque partie de celui-ci.

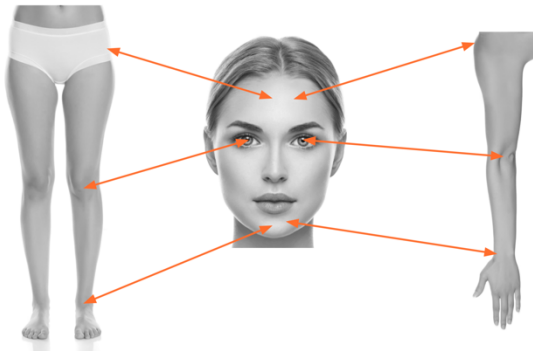
Systemes de Projections Miroir et Images

- Il existe une autre façon de pratiquer l'Acupressure, qui se base sur le principe de la réflexologie. Le corps est le reflet de l'univers, le macrocosme et le microcosme. On peut travailler sur tout le corps par des systèmes de réflexion. Chaque partie du corps se retrouve dans chaque zone. C'est le principe fondateur de la réflexologie plantaire, de la cranio-puncture, du système Coréen SuJok qui est l'acupuncture palmaire et de l'auriculothérapie qui soigne l'organisme par le pavillon auriculaire.

Projection miroir : Chaque partie agit sur son opposée



Projection Image : on projette le visage ou le tronc sur les membres en respectant les proportions



2 systèmes : Local et distal

Local : on masse sur l'endroit où cela fait mal.

Distal : le plus loin possible du siège de l'affection.

Masser le côté opposé

- traitement controlatéral pour douleur ou problèmes structurels. Pour les conditions chroniques, bilatérales (organiques).

Technique de déplacement du Qi (動氣, DÒNGQÌ)

Lorsque vous stimuler une zone pour traiter un endroit atteint, bouger la zone incriminée en même temps que la manipulation, par exemple si c'est pour un mal du bas du dos, bouger le dos en même temps que votre automassage, ou immédiatement après avoir effectué le massage. Si vous pratiquez ce massage à une tierce personne, demandez-lui de mobiliser l'endroit traité ou faites-le pour elle si elle n'est pas en mesure de le faire.

POURQUOI EST-CE PRIMORDIAL ?

De cette façon, le corps saura ce que vous essayez d'accomplir et le Qi (Énergie) sera dirigé vers la zone affectée pour un rétablissement plus rapide, et pour vérifier que les points sélectionnés sont efficaces.

Qu'est-ce que le Su Jok ?

C'est une thérapie d'origine coréenne fondée sur les principes de la Médecine Chinoise, et plus précisément de l'acupuncture.

C'est une réflexologie utilisant les mains et les pieds (en coréen, su désigne la main et jok le pied) comme cible de traitement. L'un des grands avantages de cette technique est qu'elle peut être pratiquée sans équipement n'importe où, n'importe quand, avec n'importe qui. En Inde, pays où le SuJok est très développé, chaque praticien peut traiter jusqu'à 300 patients par jour.

LES CONTRE-INDICATIONS À L'ACUPRESSURE¹

1. Avec les bébés et les enfants : leur corps énergétique étant différent (car ils sont en pleine croissance), la pratique de la digitopuncture doit surtout se concentrer sur les mains et le visage.
2. Pendant la grossesse, la digitopuncture peut se révéler très utile pour lutter contre certains petits maux spécifiques (comme les nausées, par exemple). Mais attention, certains points sont strictement à éviter pendant cette période. C'est le cas des points GI 4, Rt 6, V 60 et V 67 et VB 21.
3. Ne stimulez jamais les points situés dans le bas de l'abdomen ainsi que dans la région sacro-lombaire (bas du dos). Le toucher et les pressions doivent se faire plus doux sur les zones lymphatiques : gorge, aine, oreilles, poitrine externe (prés des aisselles). Restez toujours à l'écoute de votre corps.
4. Les personnes malades et/ou qui suivent un traitement médical, sont incitées à consulter leur médecin avant de pratiquer ces automassages. Si vous souffrez de certaines maladies graves (cancer intestinal, tuberculose, maladie cardiaque, leucémie, épilepsie, troubles neurologiques et nerveux sérieux), évitez de pratiquer la digitopuncture sur la zone abdominale. C'est le cas également si vous portez un stimulateur cardiaque (pacemaker).

En exclusivité les formules, et explications ci-dessous sont éditées dans mon 8^{ème} ouvrage : « Les maux des femmes en médecine chinoise, Self-Care Gynécologie » parution fin 2020.

¹ Tiré du « Le Grand Livre des Automassages Chinois pour se Soigner – L. Turlin », 2016.

! AVERTISSEMENT !

Ces fiches ne sont pas des ordonnances et ne doivent pas être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Ce sont des outils sur le chemin de l'harmonie, pour l'entretien général personnel. L'auteur du présent document précise qu'il n'est pas médecin. Afin de prévenir tout problème et au moindre doute, les lecteurs sont invités à consulter leur médecin. Cet ouvrage ne saurait se substituer à une pratique médicale.

1) Emotions – Dynamisme

a) Apaisement de l'esprit

AN MIAN WU COMBINAISON (les 5 combinaisons du sommeil tranquille) :

Dit : « Y.E.A » : YIN TANG

ER SHEN MEN

AN MIAN

Action générale de cette association : Troubles de l'Esprit, agitation mental et émotionnel, anxiété, comportement névrotique, insomnie, difficulté à s'endormir, incapacité à rester endormi, difficulté à s'endormir et sommeil agité. Cet ensemble de points peut être ajouté à n'importe quelle combinaison de la stratégie de traitement par acupuncture, je le recommande et l'applique généralement à tous les rééquilibrages.

YIN TANG

Pièce du sceau



Localisation : sur la ligne antérieure médiane (vaisseau Gouverneur Du mai) entre les sourcils.

Actions :

- Calme l'Esprit (Shen)
- A des effets bénéfiques sur le nez

- Calme le Vent (interne)
- Ouvre le méridien et soulage la douleur

Ses principales indications :

- Peurs, effroi
- Spasmes
- Céphalées frontales
- Vertiges
- Insomnie
- Agitation
- Congestion nasale et écoulement
- Rhinite
- Saignement de nez
- Troubles des yeux

Auriculo Énergie^{2®} :

Zone ER SHEN MEN³ (2 Shen Men – 2 Portes de l'Esprit - aux 2 oreilles)



Localisation : dans l'angle de la fossette naviculaire, à proximité de la racine supérieure de l'anthélix.

Ses principales actions:

- A une action sédative.
- Soulage l'angoisse, l'anxiété, les insomnies.
- Traite la neurasthénie.
- Traite l'allergie, le prurit.

² Méthode de soin en auriculothérapie créée par L.Turlin déposée en Octobre 2018, pour en savoir plus se référer au livre « Soulagez Vous-Même Vos Douleurs avec l'AURICULOTHÉRAPIE- L. Turlin » parut en février 2019.

³ **SHEN (Esprit)** : L'esprit, ou Shen, représente les forces qui façonnent notre personnalité, y compris les aspects psycho-émotionnels. Ce n'est pas l'esprit des traditions religieuses ; c'est plutôt notre lumière intérieure. Le Cœur abrite le Shen, et il peut être observé par des pratiquants formés à travers une certaine luminosité des yeux. Les troubles de Shen font généralement référence à des troubles mentaux.

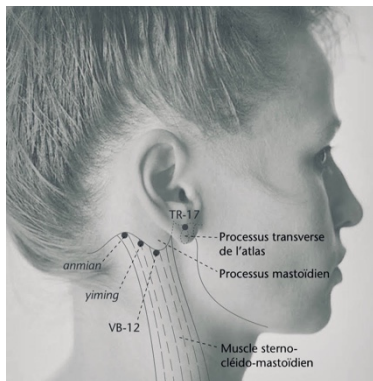
- Traite l'hypertension artérielle.
- Calme la douleur, les spasmes et l'inflammation.

Shen-Men⁴ est un point incontournable pour chasser le stress et atteindre la sérénité et aider à réguler le sommeil. Il a aussi une fonction régulatrice générale.

C'est aussi le nom du 7^e point du canal du cœur (Cœur 7), situé sur le poignet. Comme le point auriculaire du même nom, il a pour action principale de calmer l'esprit et de pacifier le Cœur. En médecine chinoise, c'est le cœur qui abrite le Shen-Esprit.

En Chine, dans la plupart des services d'acupuncture, le point auriculaire Shen-Men est utilisé pour chaque traitement, peu importe la nature du traitement. Au vu de son action générale sur l'organisme, c'est un point qui est devenu un classique pour renforcer les principes d'autoguérison du corps.

AN MIAN (Sommeil Paisible)



Localisation : Derrière l'oreille, en arrière du processus mastoïdien, (derrière l'oreille).

Action :

- Calme l'Esprit (Shen), rééquilibre le sommeil.

Ses principales indications : insomnie, agitation, vertiges, maux de tête, acouphènes, hypertension.

L'info en +

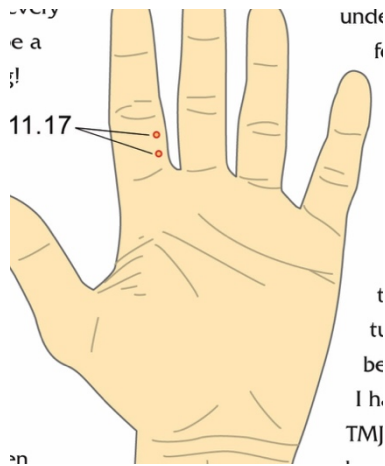
Comme son nom l'indique, c'est le point Majeur pour traiter les troubles du sommeil.

⁴ Tiré du livre « Soulagez Vous-Même Vos Douleurs avec l'AURICULOTHÉRAPIE- L. Turlin »

b) Stress – irritabilité – colère

SYSTEM TUNG⁵

木 穴 11.17 Mu (Bois Point) : Stimulation unique sur la main gauche (coté opposé de l'organe Foie.)



Canal : Gros-intestin

Tropisme : Foie

Emplacement : Sur la face médiale de l'index du côté palmaire sur la ligne de 0,2 Cun à l'écart de la ligne médiane.

Le point de référence pour, syndrome prémenstruel, avec la colère, irritation, impulsivité.

Il arrête les écoulements nez immédiatement après le froid. "Mu" signifie "Bois" qui domine le Vent, et ce point est relié au nez par le canal et les collatéraux, c'est donc un très bon point pour les maladies nasales.

Indications : colère, maux de tête et migraines, dépression, douleur mammaire prémenstruelle, syndrome prémenstruel, stress ménopausique, insomnie, infection de la vessie (due à la colère) Hyperactivité du foie-feu et irritabilité, la cystite interstitielle, congestion nasale, maladie de la peau sur les mains, mains moites, rhume, yeux secs ou larmoyants.

Stimuler 11.17 Mu uniquement du côté gauche (en face de l'organe Foie) pour traiter les problèmes émotionnels induits par une surpression du Qi du Foie.

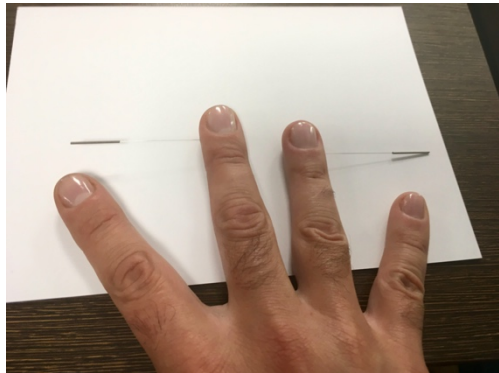
⁵ C'est un système d'acupuncture familiale à part qui possède ses propres canaux énergétiques.

c) Trac - prévention

PÉRICARDE 9

(Zhong Chong) Centre de la ruée

Point puits (jing) Point Bois, Point de tonification.



Localisation : sur le bord externe du majeur.

Actions :

- Élimine la Chaleur, surtout du Cœur et du Péricarde
- Restaure le Yang qui s'effondre

Ses principales indications :

- Trac
- Agitation soudaine
- Peur de ne pas y arriver
- Perte de conscience
- Palpitations

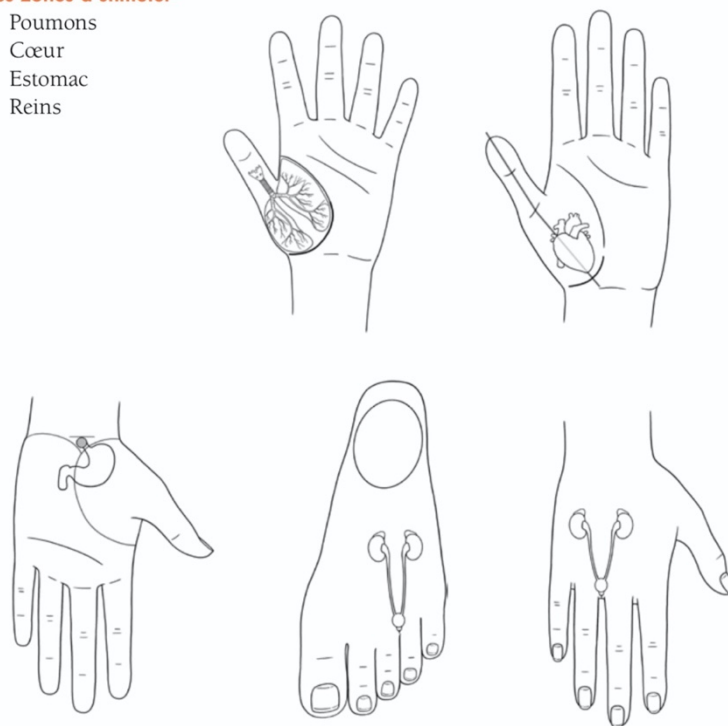
d) Anti-fatigue⁶

SU JOK

Massez fortement les zones suivantes, pendant 5 minutes.

Les zones à stimuler

- Poumons
- Cœur
- Estomac
- Reins



💡 L'astuce en +

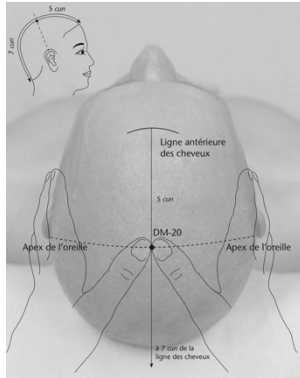
Appliquez 2 à 4 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire sur les surrénales (dans le creux, au milieu du dos) matin et soir pendant 3 semaines. À ne pas faire chez les femmes enceintes, les enfants et les personnes souffrant d'un cancer hormono-dépendant.

⁶ Dessins tirés de l'ouvrage : « Ma Bible des Points qui Guérissent » : Protocole SuJok, page 353.

e) Dynamisme

DM 20

(Bai Hui) Réunions des 100 vaisseaux



Localisation : mettez les mains de chaque côté de la tête, les auriculaires sur le bout des oreilles. Faites se rejoindre les pouces sur la ligne médiane : le point est situé dans une légère dépression située sur le sommet de la tête. Il est sensible à la pression.

Actions :

- Nourrit le cerveau
- Calme le Shen-Esprit
- Pacifie les émotions
- Calme les convulsions
- Agit sur la tête et les organes des sens
- Fait monter et/ou abaisse le yang
- Tonifie le Qi
- Fait revenir le yang dans les grands états d'épuisement

Ses principales indications :

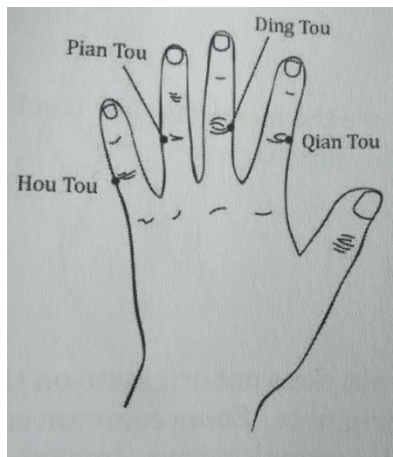
- **Restaure le YANG**
- Perte de connaissance
- Troubles psychiques
- Tétanie, épilepsie
- Vertiges
- Maux de tête
- Mauvaise mémoire, manque de dynamisme intellectuel
- Hémiplégie et aphasie
- Insomnie
- Démence

Les conseils en +

- Vous pouvez masser régulièrement ce point ou tapotez-le avec deux doigts (100 à 200 fois) : cela accroît le débit sanguin dans le cerveau, régule le système nerveux central, augmente l'activité intellectuelle et assoit la mémoire.

2) Gestion de la douleur

a) H.M. 4 Tou Points « Formule magique de la tête »



- a. Qian Tou
- b. Ding Tou
- c. Pian Tou
- d. Hou Tou

Localisation :

Qian Tou et Ding Tou sont aiguilletés en direction de l'auriculaire.

Pian Tou et Hou Tou sont aiguilletés en direction du pouce.

Indications :

Mobiliser le Qi et le sang dans la tête, stop la douleur.

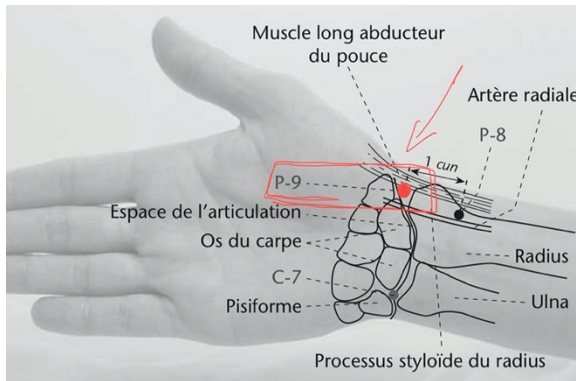
Chaque point, au nombre de 4, traite une région de la tête comme suit :

1. Qian Tou agit sur le front,
2. Ding Tou, régule le vertex,
3. Pian Tou, investi le pariétal et
4. Hou Tou équilibre occipital.

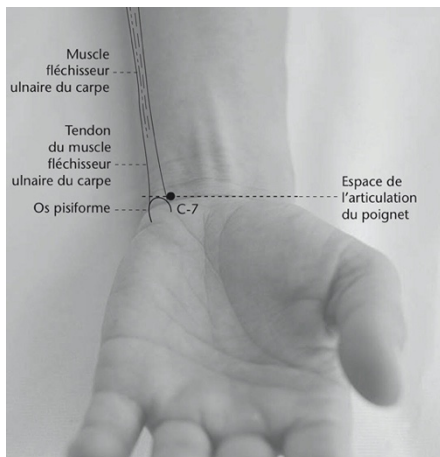
b) Douleur au cou

Stimuler les deux zones : Holographie du poignet correspondant à la cheville et au Cou.

Poumon 9 (Tai Yuan) Grand Abîme



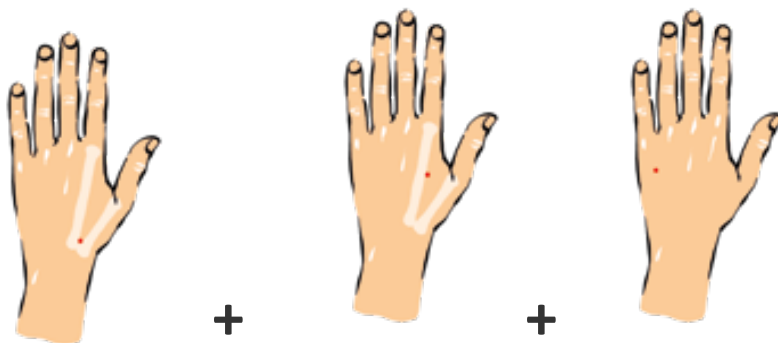
Cœur 7 (Shen Men) la porte de l'Esprit (point seul efficace pour réguler le Cœur)



c) Douleur du bas du dos (L2-L1) – Sciatique

Protocole Tung Acupuncture Système

Ling Gu + Da Bai + Zhong Bai



灵骨穴 22.05 Ling Gu (Os Miraculeux)

C'est le point le plus important du système d'acupuncture Tung.

Localisation : le point est situé dans le creux distal de l'articulation entre le premier et le deuxième os métacarpien.

大白穴 22.04 Da Bai (Grand Blanc)

Localisation du point :

Sur le dos de la main, le point est situé dans la dépression à 0,5 cun de l'articulation de l'index et du pouce, ou entre les premiers et deuxième os métacarpiens. Verrouillez les doigts dans une poignée pour localiser le point.

中白穴 22.06 Zhong Bai (Centre Blanc ou Porte du Fantôme)

Localisation du point :

Le point est situé entre les quatrième et cinquième jointure, juste en-dessous de la tête de l'articulation. Verrouillez les doigts dans une poignée pour localiser le point.

Info pro :

Master Tung l'a généralement choisi pour traiter les douleurs lombaires survenant lorsque l'on se lève après s'être assis.

Les conseils en +

- En cas de douleur sciatique : associez à ce point les deux points précédents (Ling Gu et Zhong Bai) à l'endroit opposé à la douleur. Par exemple, si vous avez mal au sacrum du côté droit, massez ces trois points dans l'ordre que vous voulez sur la main gauche, et inversement.

LES 3 GUAN⁷



- **GU GUAN**

Localisation:

Dans le creux (environ 0,5 cun) distal de la proéminence de l'os scaphoïde. Localisez un point douloureux à stimuler verticalement.

Actions : Mobilise le Qi, active le Sang, stop la douleur.

- A stimuler sur le côté opposé de la douleur.

Principales indications : Douleur des ovaires, douleur au bas-ventre, (projection miroir) douleurs du talon articulation enflée, polyarthrite rhumatoïde dans tout le corps.

Gu Guan et MU Guan sont souvent utilisés ensemble

- **ZHONG GUAN**

Localisation : à mi-distance égale entre Gu Guan et Mu Guan ou côté yin de la main.

Actions : Mobilise le Qi, active le Sang, stop la douleur.

Principales indications : douleur de l'Utérus, crampes menstruelles, douleur au plancher pelvien, fibrome utérin, kyste utérin, infection des voies urinaires, infection de la vessie, cystite interstitielle.

⁷ Photo tirée de l'ouvrage : "The power of the Points, Eileen Yue-Ling Han, PhD".

- **MU GAN**

Localisation : à la même hauteur que Gu Guan, environ 0,5 cun distal de la proéminence de l'os pisiforme. Localisez la zone douloureuse, à stimuler avec insistance.

Actions : Mobilise le Qi, active le Sang, stop la douleur.

- A stimuler sur le côté opposé de la douleur.

Principales indications : douleur des ovaires, douleur au bas-ventre, (projection miroir) douleurs du talon articulation enflée.

MU Guan et Gu Guan sont souvent utilisés ensemble

Conclusion :

Le secret de l'acupressure c'est de pratiquer régulièrement avec une bonne intention de guérir, l'Énergie suit la pensée, où va votre pensée va votre Énergie, c'est aussi une méthode préventive car :

« Ne penser à voir le médecin qu'après être tombé malade, ne penser à remettre de l'ordre qu'après la venue de la guerre, c'est la même chose... ».

Huang Di Nei Jing Su Wen⁸

MERCI À TOUTES ET TOUS POUR VOTRE PARTICIPATION,

Je vous souhaite une BONNE SANTÉ !

⁸ Classique médical chinois le plus ancien toujours considéré de nos jours comme étant l'ouvrage théorique fondamental pour l'apprentissage de la médecine chinoise. Il a été rédigé par plusieurs maîtres de médecine pendant la période des Royaumes Combattants (-475 à -221).