

Vous avez des difficultés d'endormissement, vous vous réveillez la nuit en raison de votre stress ? (4ème article)

Je suis Evelyne, réflexologue et bénévole à l'AFD. Dans les précédentes newsletters, nous avons vu différentes respirations (articles 1, 2 et 3). Aujourd'hui, nous aborderons ce thème sous l'angle de la médecine traditionnelle chinoise et plus précisément la digitopuncture.

La digitopuncture ou acupression permet de stimuler des points énergétiques de notre corps afin de libérer un blocage énergétique qui est souvent la source de nos maux et ainsi d'harmoniser notre énergie en favorisant sa circulation dans notre organisme. Ces points énergétiques sont situés sur les voies de circulation énergétique appelées méridiens. A la différence de l'acupuncture qui utilise des aiguilles en métal, la digitopuncture se sert de la pression des doigts. Elle permet entre autre de combattre le stress, gérer les émotions, agir sur l'insomnie, l'anxiété et la douleur. Vous pouvez la pratiquer en automassage.

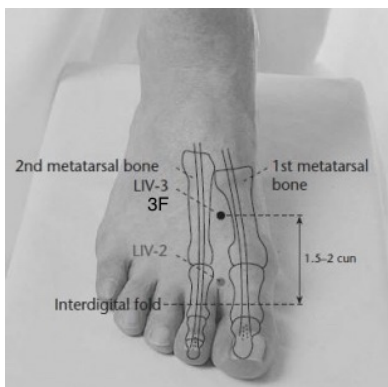
Il est conseillé de ne pas stimuler les points pendant les menstruations, et les points interdits pendant toute la grossesse seront indiqués.

Voici quelques points à essayer pour soulager vos problèmes d'insomnie.

Il est essentiel de vous aider de votre respiration pour vous détendre. Pendant la stimulation des points, respirez profondément et calmement par les narines en gonflant bien le ventre à chaque inspiration. Cela amplifiera et maximisera les effets positifs recherchés.

Ne pressez pas trop fort afin de ne pas vous faire mal.

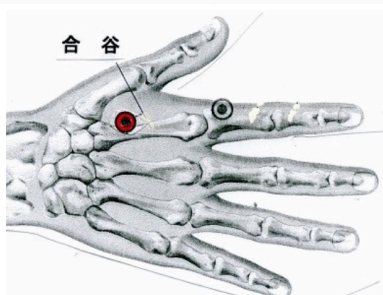
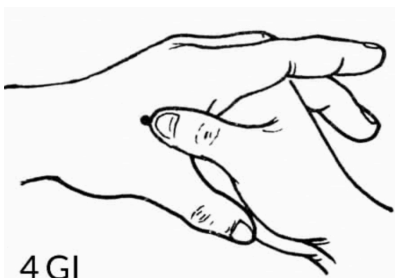
• Point 3 du méridien Foie (3F)



Situé sur le dessus du pied, au sommet de l'angle que forment les 2 métatarsiens écartés et dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil.

Asseyez-vous et ramenez le pied près de vous. Appuyer sur le point avec le pouce, pendant 2 à 3 minutes en respirant profondément et calmement. Si le point est très sensible relâchez un peu la pression. Stimuler ce point le matin et le soir avant de vous coucher. Vous pouvez stimuler ce point sur les 2 pieds en même temps ou l'un après l'autre.

• Point 4 du méridien Gros Intestin (4GI)



Il agit rapidement sur le stress et l'anxiété et favorise l'endormissement.

Il se situe sur la face dorsale de la main entre le pouce et l'index, dans la partie charnue, dans l'angle que forment les 2 premiers métacarpiens, avant et contre la base du deuxième métacarpien. Vous trouverez facilement ce point car il est sensible.

Prenez en pince cette zone avec le pouce et l'index de l'autre main (le pouce est sur le dessus de la main et l'index est en dessous). Appuyer sur le point avec le pouce, pendant 2 à 3 minutes, en respirant profondément et calmement.

Si le point est très sensible relâchez un peu la pression.

Stimuler ce point sur chaque main.

Vous pouvez faire cet auto massage plusieurs fois dans la journée, dès que vous sentez le stress vous envahir.

Ne pas stimuler ce point si vous êtes enceinte car cela peut entraîner une fausse couche.

Le point 4 GI est le point rouge sur l'image.

• **Point 7 du méridien Cœur (7 C)**

Appelé également Shen Men qui signifie la Porte de l'Esprit.



Il permet de calmer l'esprit, d'agir comme un sédatif et joue un rôle important dans le contrôle des émotions. Il est souvent utilisé chez les étudiants pour améliorer l'acuité mentale et apaiser la nervosité causée par les examens. Il se situe dans la partie interne du poignet, sur le pli de flexion. Pour le trouver, suivez la ligne de votre auriculaire vers le poignet et arrêtez-vous dans le creux proche d'un petit os, le pisiforme.

Prenez le point 7C entre le pouce et l'index. Appuyer sur le point avec le pouce, pendant 2 à 3 minutes en respirant profondément et calmement. Puis faire l'autre poignet. Si le point est très sensible relâchez un peu la pression.

Vous pouvez stimuler ce point pendant la journée pour calmer votre nervosité et avant de vous coucher pour favoriser l'endormissement.

• **Point 6 du méridien Rate (6 Rate ou 6 Rt)**



Il agit sur l'insomnie.

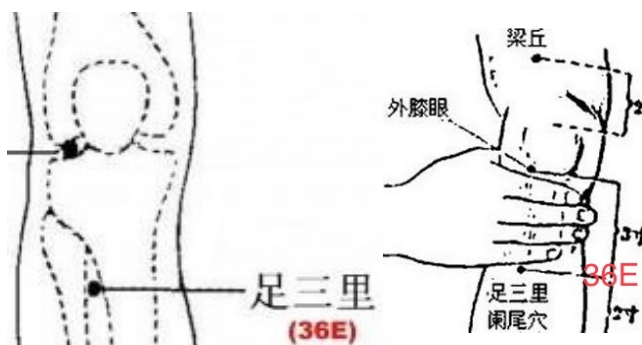
Il se situe sur la face interne de la jambe.

Pour le trouver sur la jambe gauche, joindre ensemble les quatre doigts de la main droite, puis les placer au dessus de la pointe de la malléole interne de la jambe gauche. Le pouce de la main gauche se positionne côté index droit, sur la même ligne que la pointe de la malléole. Déplacer le pouce gauche légèrement en arrière du bord interne du tibia. Le point 6 Rate se trouve dans la dépression derrière l'os du tibia. Le point est sensible à la pression.

Pour le trouver sur la jambe droite, inverser les mains.

Appuyer sur le point avec le pouce, pendant 2 à 3 minutes en respirant profondément et calmement. Puis faire l'autre jambe. Si le point est très sensible relâchez un peu la pression. Vous pouvez stimuler ce point avant de vous coucher.

• **Point 36 du méridien Estomac (36E)**



Il aide à s'endormir et augmente notre énergie appelée Qi. Nous avons besoin d'énergie pour nous permettre d'avoir une bonne nuit réparatrice car les divers troubles du sommeil nous épuisent.

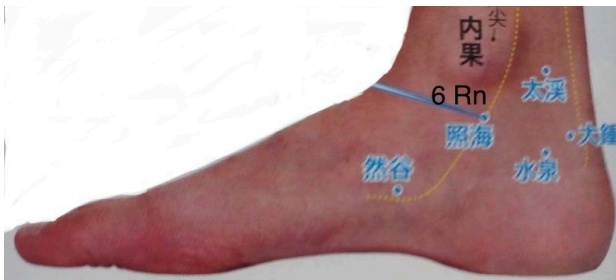
Il est situé à 4 travers de doigts sous la rotule du genou, entre les os du tibia et du péroné. Le point est sensible.

Appuyer sur le point avec le pouce, pendant 2 à 3 minutes en respirant profondément et calmement. Puis faire l'autre jambe. Si le point est très sensible relâchez un peu la pression.

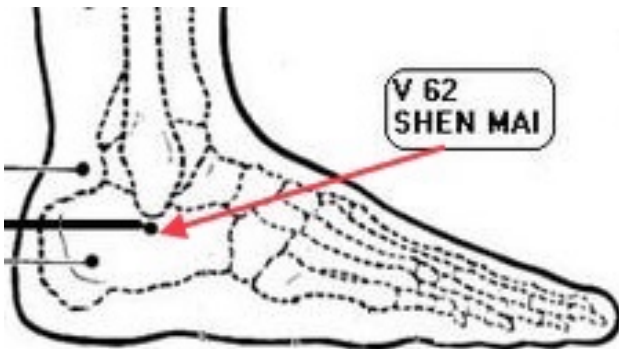
Vous pouvez stimuler ce point dans la journée pour augmenter votre énergie Qi et avant de vous coucher pour favoriser l'endormissement.

• **Point 6 du méridien Rein (6Rn) et Point 62 du méridien Vessie (62V)**

Ils permettent de calmer l'esprit, de prévenir et agir sur l'insomnie.



Le point 6 du méridien Rein (6Rn) est situé sur les 2 chevilles, sous la malléole interne de la cheville, dans un creux entre 2 ligaments à 1 cun c'est à dire à une largeur de pouce au dessous de la malléole. Le point est sensible.



Le point 62 du méridien Vessie (62V) est situé sur les 2 chevilles, dans un creux juste au dessous de la pointe externe de la cheville. C'est un point également intéressant pour les insomnies qui surviennent à 3 heures du matin, liée à l'envie d'uriner.



Ces deux points peuvent être stimulés en même temps sur une même cheville, permettant ainsi une détente du corps entier propice à une bonne nuit de sommeil.

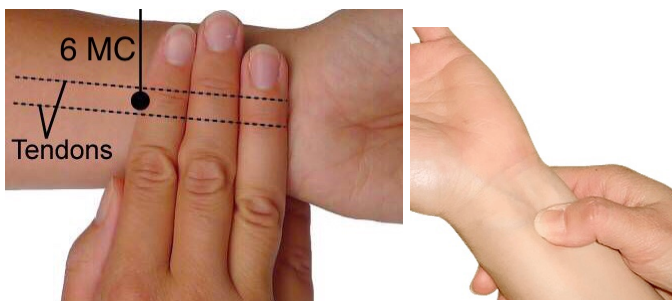
Sur une cheville, pressez le point 6 Rein avec le pouce et le point 62 Vessie avec l'index ou le majeur de la même main, pendant une à deux minutes (cela suffit), en respirant profondément et calmement. La pression est ferme mais non douloureuse.

Si les points sont très sensibles relâchez un peu la pression.

Puis faire l'autre cheville.

Vous pouvez stimuler ces points avant de vous coucher.

• **Point 6 du méridien Maître Coeur (6MC)**



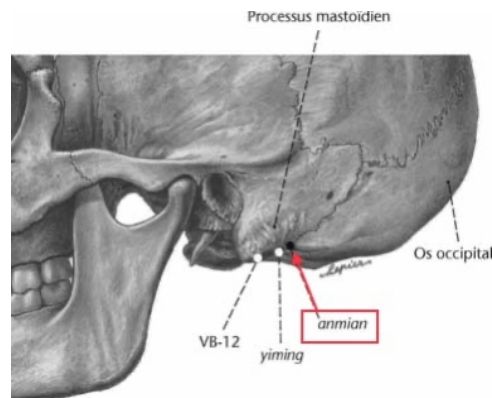
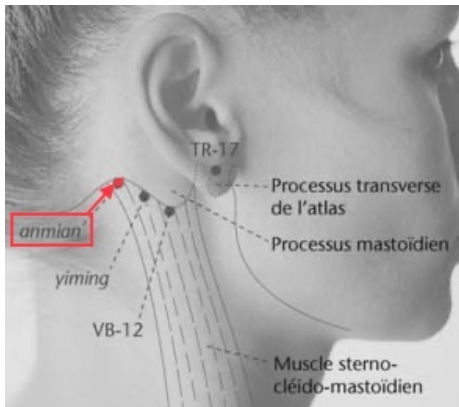
Il calme et agit sur l'émotivité, l'anxiété et l'insomnie.

Il est situé à 3 travers de doigts au dessus du pli de flexion du poignet, au milieu du poignet entre les 2 tendons qu'on peut mettre en évidence en serrant le poing et en pliant le poignet vers l'intérieur. Une fois le point localisé, relâcher le poing et le poignet pour stimuler le point.

Appuyer sur le point avec le pouce, pendant 2 à 3 minutes en respirant profondément et calmement. Puis faire l'autre poignet. Si le point est très sensible relâchez un peu la pression.

Répéter au besoin dans la journée pour apaiser ou à titre préventif.

- **Le point Anmian ou Anmien**



Son nom signifie Sommeil paisible. Ce point hors méridien, est un point maître pour traiter les insomnies car il calme l'esprit et son fort effet calmant favorise un bon sommeil. On l'utilise autant pour le sommeil agité et interrompu que pour les cauchemars et les rêves excessifs.

Il est placé derrière le lobe de l'oreille, dans un creux derrière la pointe osseuse du processus mastoïdien. Pour le trouver, placez votre doigt sur le petit os derrière votre oreille, laissez-le glisser jusqu'à un creux à un centimètre de la base de votre crâne. Ce point est sensible.

Appuyer sur le point avec le pouce ou l'index sans vous faire mal, en faisant de légers mouvements circulaires, pendant 2 à 3 minutes en respirant profondément et calmement. Si le point est très sensible relâchez un peu la pression. Vous pouvez stimuler ce point des deux côtés de votre crâne avec les deux mains avant de vous coucher et pour retrouver le sommeil en cas de réveil nocturne.

La digitopuncture obtient d'excellents résultats pour agir sur les troubles comme l'insomnie, les douleurs, le stress. Elle favorise la production de sérotonine, procurant une sensation de bien-être, facilitant ainsi l'endormissement.

Stimuler quelques points précis vous aidera à mieux dormir.

9 points vous ont été proposés : 3F, 4GI, 7C, 6Rt, 36E, 6Rn et 62V, 6MC, Anmien. Après les avoir testé, choisissez celui ou ceux qui vous conviennent le mieux et stimuler 1 à 3 de ces points avant d'aller vous coucher.

3 à 4 séances par semaine sur une période d'un mois permet d'améliorer considérablement la qualité et la durée du sommeil chez des personnes souffrant d'insomnie liée au stress.

Si l'insomnie persiste, vous pouvez consulter un médecin acupuncteur qui soignera votre déséquilibre énergétique avec de bons résultats.