



Karin Parramore



# ACUPRESSION

avec les huiles essentielles

Le guide visuel  
pour soulager



+  
de 300  
photos

64 maux et maladies



# TABLE DES MATIÈRES

Remerciements . . . . .	6	Estomac 9 (9E – Ren Ying) . . . . .	37
Introduction . . . . .	7	Estomac 25 (25E – Tian Shu) . . . . .	38
<b>Chapitre 1</b>		Estomac 36 (36E – Zu San Li) . . . . .	39
<b>Comprendre la médecine chinoise</b>		Estomac 40 (40E – Feng Long) . . . . .	40
<b>et ses méthodes thérapeutiques . . . . .</b>	<b>8</b>	Estomac 43 (43E – Xian Gu) . . . . .	41
Qu'est-ce que la médecine chinoise ? . . . . .	10	Rate 4 (4Rt – Gong Sun) . . . . .	42
Le lien avec la nature . . . . .	10	Rate 6 (6Rt – San Yin Jiao) . . . . .	43
Le diagnostic des problèmes de		Rate 8 (8Rt – Di Ji) . . . . .	44
santé . . . . .	11	Rate 10 (10Rt – Xue Hai) . . . . .	45
Schémas globaux . . . . .	13	Cœur 7 (7C – Shen Men) . . . . .	46
Les cinq éléments de médecine		Intestin Grêle 1 (1IG – Shao Ze) . . . . .	47
chinoise . . . . .	15	Intestin Grêle 3 (3IG – Hou Xi) . . . . .	48
La théorie des canaux . . . . .	16	Vessie 1 (1V – Jing Ming) . . . . .	49
		Vessie 2 (2V – Zan Zhu) . . . . .	50
		Vessie 9 (9V – Yu Zhen) . . . . .	51
		Vessie 40 (40V – Wei Zhong) . . . . .	52
		Vessie 67 (67V – Zhi Yin) . . . . .	53
<b>Chapitre 2</b>		Rein 1 (1Rn – Yong Quan) . . . . .	54
<b>Les points d'acupression . . . . .</b>	<b>18</b>	Rein 3 (3Rn – Tai Xi) . . . . .	55
Acupression versus acupuncture . . . . .	20	Rein 6 (6Rn – Zhao Hai) . . . . .	56
L'application des huiles essentielles sur les		Rein 7 (7Rn – Fu Liu) . . . . .	57
points d'acupression . . . . .	23	Rein 9 (9Rn – Zu Bhin) . . . . .	58
Poumon 1 (1P – Point Zhong Fu) . . . . .	24	Rein 26 (26Rn – Yu Zhong) . . . . .	59
Poumon 7 (7P – Point Lie Que) . . . . .	25	Rein 27 (27Rn – Shufu) . . . . .	60
Poumon 9 (9P – Tai Yuan) . . . . .	26	Maître Cœur 6 (6MC – Nei Guan) . . . . .	61
Poumon 10 (10P – Yuji) . . . . .	27	Maître Cœur 7 (7MC – Daling) . . . . .	62
Poumon 11 (11P – Shao Shang) . . . . .	28	Triple Réchauffeur 3	
Gros Intestin 4 (4GI – He Gu) . . . . .	29	(3TR – Zhong Zhu) . . . . .	63
Gros Intestin 5 (5GI – Yang Xi) . . . . .	30	Triple Réchauffeur 14	
Gros Intestin 11 (11GI – Qu Chi) . . . . .	31	(14TR – Jian Liao) . . . . .	64
Gros Intestin 15 (15GI – Jian Yu) . . . . .	32	Triple Réchauffeur 21	
Gros Intestin 20 (20GI – Yin Xiang) . . . . .	33	(21TR – Ermen) . . . . .	65
Estomac 6 (6E – Jia Che) . . . . .	34	Vésicule Biliaire 3	
Estomac 7 (7E – Xiaguan) . . . . .	35	(3VB – Shang Guan) . . . . .	66
Estomac 8 (8E – Tou Wei) . . . . .	36		

Vésicule Biliaire 6 (6VB – Xuan Li) . . . . .	67
Vésicule Biliaire 14 (14VB – Yang Bai) . . . . .	68
Vésicule Biliaire 20 (20VB – Feng Chi) . . . . .	69
Vésicule Biliaire 30 (30VB – Huan Tiao) . . . . .	70
Vésicule Biliaire 34 (34VB – Yang Ling Quan) . . . . .	71
Vésicule Biliaire 43 (43VB – Xiayi) . . . . .	72
Foie 2 (2F – Xing Jian) . . . . .	73
Foie 3 (3F – Tai Chong) . . . . .	74
Foie 8 (8F – Qu Quan) . . . . .	75
Vaisseau Conception 1 (1VC – Hui Yin) . . . . .	76
Vaisseau Conception 3 (3VC – Zhong Ji) . . . . .	77
Vaisseau Conception 4 (4VC – Guan Yuan) . . . . .	78
Vaisseau Conception 10 (10VC – Xia Wan) . . . . .	79
Vaisseau Conception 12 (12VC – Zhong Wan) . . . . .	80
Vaisseau Conception 17 (17VC – Shan Zhong) . . . . .	81
Vaisseau Conception 22 (22VC – Tian Tu) . . . . .	82
Vaisseau Conception 23 (23VC – Lian Quan) . . . . .	83
Vaisseau Gouverneur 20 (20VG – Bai Hui) . . . . .	84
Vaisseau Gouverneur 26 (26VG – Shui Gou) . . . . .	85
Ding Chuan . . . . .	86
Yin Tang . . . . .	87

### Chapitre 3

#### **Aromathérapie : utiliser les huiles essentielles pour se soigner . . . . 88**

Histoire du parfum . . . . .	90
Extraction des huiles essentielles . . . . .	91
Systèmes et rigueur . . . . .	92
Huiles essentielles : interaction avec la physiologie humaine . . . . .	95
Application externe . . . . .	97
Application interne . . . . .	101
Conservation et efficacité des huiles essentiels . . . . .	102
Comment utiliser les huiles essentiels . . . . .	103
Propriétés des huiles essentielles . . . . .	109

### Chapitre 4

#### **L'acupression et l'aromathérapie au service des problèmes de santé . . 128**

Techniques efficaces pour 64 problèmes de santé courants . . . . .	130
Acné . . . . .	134
Acouphènes . . . . .	136
Addiction . . . . .	138
Allergies . . . . .	140
Alopécie . . . . .	142
Angine de poitrine . . . . .	144
Anxiété (trouble anxieux) . . . . .	146
Aphtes . . . . .	148
Arthrite . . . . .	150
Asthme . . . . .	152
Ballonnements . . . . .	154
Bipolaire (trouble) . . . . .	156
Bronchite . . . . .	158
Canal carpien (syndrome) . . . . .	160
Capsulite rétractile . . . . .	162
Céphalée . . . . .	164
Conjonctivite . . . . .	166
Constipation . . . . .	168

Cystite . . . . .	170	Sciaticque . . . . .	248
Dépression . . . . .	172	Thyroïde (déséquilibré) . . . . .	250
Dermatite atopique . . . . .	174	Torticolis . . . . .	252
Diabète . . . . .	176	Toux . . . . .	254
Diarrhée . . . . .	178	Ulcère . . . . .	256
Énurésie nocturne . . . . .	180	Varices . . . . .	258
Épicondylite . . . . .	182	Vertiges . . . . .	260
Fasciite plantaire . . . . .	184		
Fatigue chronique . . . . .	186	Glossaire . . . . .	262
Halitose . . . . .	188	Références . . . . .	264
Hématome et contusions . . . . .	190	Index . . . . .	265
Hépatite . . . . .	192		
Hoquet . . . . .	194		
Incontinence fécale . . . . .	196		
Incontinence urinaire . . . . .	198		
Indigestion . . . . .	200		
Infections bactériennes . . . . .	202		
Infections virales . . . . .	204		
Infertilité . . . . .	206		
Insomnie . . . . .	208		
Lactation insuffisante . . . . .	210		
Leucorrhée . . . . .	212		
Lombalgie . . . . .	214		
Mal de dents . . . . .	216		
Mal de gorge . . . . .	218		
Mammite . . . . .	220		
Ménopause (symptômes de la) . . . . .	222		
Mucosités, glaires . . . . .	224		
Mycoses . . . . .	226		
Nausée et vomissement . . . . .	228		
Nausée matinale . . . . .	230		
Névralgie du trijumeau . . . . .	232		
Œdème . . . . .	234		
Prostatite . . . . .	236		
Raynaud (syndrome de) . . . . .	238		
Reflux gastrique . . . . .	240		
Règles irrégulières . . . . .	242		
Rhinite . . . . .	244		
Rhume . . . . .	246		

# Introduction

À l'ère des commodités technologiques, beaucoup d'entre nous se sont éloignés d'une relation directe avec la nature et ses rythmes. Aujourd'hui, nous sommes nombreux à vivre en ville, dans les profondeurs de couloirs en béton où le soleil lui-même n'est parfois qu'un visiteur éphémère. La technologie prenant de plus en plus notre relève pour effectuer nos tâches quotidiennes, il n'est pas étonnant que nous ne soyons plus aussi reliés aux cycles du monde naturel et que nous nous en remettions rarement à nos propres sens pour guider nos décisions. Désormais, nous sommes tellement habitués à ce que des « experts » nous disent, entre autres, ce que nous devons manger, ressentir, ou quelle réaction appropriée adopter face à ce qui se passe dans le monde, que nous sommes nombreux à nous sentir perdus les rares fois où l'on nous demande de décider de tout cela par nous-mêmes. Ce n'est pas une fatalité.

Nous avons la capacité de choisir quand abdiquer notre responsabilité et quand la conserver. Par exemple, si nous sommes victimes d'un accident traumatisant, la bonne décision consiste à permettre à des experts médicaux de décider d'un protocole grâce auquel nous recouvrerons la santé. Cependant, en cas d'aggravation de symptômes quotidiens, les traitements classiques tels que les thérapies médicamenteuses peuvent ne pas être la meilleure option.

Le fait est que nous disposons de solutions alternatives. Les systèmes médicaux millénaires tels que la médecine chinoise ont, de toute évidence, beaucoup à offrir, surtout quand on songe que ce que l'on appelle la médecine classique n'a que quelques centaines d'années – et encore, pour être généreux. En observant de plus près la médecine chinoise, l'on s'aperçoit que dans les temps anciens, les médecins se tournaient vers les schémas de la nature pour comprendre ce que signifiait être en bonne santé. Puis, ils en déduisaient l'aspect que nous devons avoir, en tant que reflets microcosmiques des grands schémas macrocosmiques observés dans la nature, quand nous étions en bonne santé. Ces schémas, ainsi que les canaux et les points d'acupression que les praticiens d'autrefois en ont déduits, sont encore à notre disposition pour nous permettre de comprendre ce qui se passe et guérir. En apprenant le cours de ces canaux et les points spécifiques qui les émailent, nous avons la possibilité d'accéder à ces informations afin de pouvoir atténuer les symptômes.

Ce livre vous permettra de mieux comprendre la façon dont ces schémas affectent notre santé et dont les thérapies fondées sur la médecine chinoise – notamment l'acupression et, plus récemment, la phyto-énergétique ou le massage des points d'acupression à l'aide de mélanges d'huiles essentielles – peuvent vous aider à prendre en charge votre bien-être au quotidien sans recourir à des médicaments.

Si je peux témoigner de l'effet extraordinaire des modalités de l'acupression et de l'aromathérapie sur les patients, je ne sous-entends pas que ces techniques ont la capacité de guérir les maladies. Toutefois, ce sont avant tout les symptômes aggravants des maladies qui posent problème au quotidien. Ce livre propose des idées permettant de traiter confortablement ces symptômes à domicile, aussi souvent que nécessaire, en un minimum de temps et à un minimum de frais. Une fois que l'on a compris ces techniques de base (décrites dans les chapitres 2 et 4), on peut recourir à l'acupression à chaque fois que ces symptômes entraînent un sentiment d'inconfort. Si l'on ajoute les huiles essentielles préconisées dans les chapitres 3 et 4, les bénéfices que l'on en retirera seront encore plus importants. Veuillez garder à l'esprit que l'intention de ce livre est de vous responsabiliser. S'agissant de votre propre santé, le dernier mot vous revient toujours. À mesure que l'on apprend à faire plus attention à ses réactions et aux messages de son corps, toutes les décisions liées au traitement appartiennent au final à chacun. Les suggestions mentionnées sous chaque affection au chapitre 4 sont un excellent début, mais l'objectif de ce livre est de vous encourager à continuer à explorer et à apprendre par vous-même, motivé par une curiosité prudente et éclairée.

## CHAPITRE 1

# Comprendre la médecine chinoise et ses méthodes thérapeutiques

# Qu'est-ce que la médecine chinoise ?

Les thérapies que vous trouverez dans ce livre se rapportent tout particulièrement à des conceptions de la santé et de la guérison apparues en Chine il y a de cela cinq mille à trois mille ans. Les érudits chinois d'antan consignaient les faits historiques de manière très prolifique, et les concepts qui sous-tendent ce système de guérison ont été conservés dans des textes tels que le *Yi Jing* (qui s'écrit aussi *Yi King*), le *Huangdi Nei Jing* (*Classique interne de l'Empereur Jaune*) et le *Shennong Bencao Jing* (*Classique de la matière médicale du Laboureur céleste*), auxquels les praticiens en médecine chinoise recourent encore aujourd'hui. Ce que montrent ces textes, c'est qu'en plus de mille ans, la médecine chinoise a évolué pour se muer en approche systématique globale de la manière de rester en bonne santé.

## Le lien avec la nature

Pour comprendre ce que signifiait être un individu en bonne santé, les érudits se penchèrent sur les schémas de la nature. Les êtres humains (et toutes les créatures vivantes du monde matériel) étaient perçus comme des reflets de schémas plus vastes et plus universels que l'on pouvait « déchiffrer » en examinant attentivement le monde et la nature. Les changements de saison en sont un bon exemple. En reconnaissant la nature cyclique répétitive des saisons, nous sommes à même de décrire un schéma qui caractérise une période particulière de l'année.

L'idée, c'est que prendre ces schémas universels comme modèles pour nos vies permet de conserver plus facilement la santé. Par exemple, rares sont les personnes qui sortiraient vêtues d'un maillot de bain en hiver. Nous nous habillons chaudement de manière automatique sans y réfléchir beaucoup, parce que nous savons que nous exposer à un froid extrême va nous donner des frissons, nous affaiblir et, au final, saper notre vitalité. Cet exemple décrit peut-être une évidence, mais en réalité, tous les schémas de la nature peuvent nous renseigner sur la manière de rester en bonne santé. Un autre exemple concernant la vie en harmonie avec la nature est l'idée qui consiste à manger des produits locaux. Beaucoup considèrent le fait de consommer des denrées qui ont été cultivées localement comme une manière plus saine de s'alimenter, tant pour soi que pour son environnement, parce que ces denrées nécessitent moins de transport et réduisent l'empreinte carbone. Cela nous amène à un autre paramètre essentiel de la médecine chinoise. Ce n'est pas seulement notre santé personnelle que nous nous efforçons de préserver dans cette tradition, mais celle de notre entourage – de notre communauté – et de notre environnement.

Observant le monde qui les entouraient pour y trouver des clés, les érudits d'antan s'aperçurent en premier lieu que rien n'est statique dans la nature. Au contraire, le monde et ses schémas sont en perpétuel changement afin de maintenir un équilibre. C'est une approche très différente de celle de la science biologique moderne. Quand elle teste une théorie, celle-ci interrompt généralement le mouvement de ce qu'elle observe – l'objet du test doit être interrompu et disséqué pour comprendre les résultats. Comme rien de ce qui est vivant ne s'arrête jamais à moins d'être mort, l'approche occidentale est, par définition, plus souvent considérée comme une étude de la mort que comme une étude de la vie.

### Un acte équilibré

Les Chinois anciens comprenaient que nous sommes intimement liés à la terre que nous habitons et que si celle-ci est en déséquilibre, nous le serons aussi.

# Le diagnostic des problèmes de santé

En médecine chinoise, établir un diagnostic reflète également cette attention aux schémas de la nature. Par essence, les paramètres de diagnostic représentent un instantané du moment auquel on les observe. Par exemple, un praticien peut examiner la langue et prendre le pouls d'un(e) patient(e) pour déceler les schémas à l'œuvre chez lui (ou chez elle) à l'instant « t ». Si son pouls ou sa langue sont différents à la fin d'un traitement, on dit que le régime a fait effet. Les traitements suivants vont tenir compte de ce changement. L'ordonnance pourra être légèrement modifiée ou le traitement par l'acupuncture impliquer des points d'acupuncture différents de ceux traités auparavant.

## Les modalités de la médecine chinoise

L'acupuncture et les plantes sont les modalités de base de la médecine chinoise, même si les thérapies corporelles telles que le shiatsu et le tui na jouent également un rôle important. La philosophie fondamentale de la médecine chinoise peut s'appliquer à n'importe quelle modalité de guérison : par exemple, considérer les huiles essentielles à travers le prisme de la théorie de la médecine chinoise permet d'acquérir une vision plus riche de leur nature et de la manière dont elles peuvent nous aider à traiter les symptômes. L'acupuncture consiste à insérer des aiguilles aussi fines que des cheveux dans les acupoints – ces nœuds du corps par lesquels on peut accéder au Qi, ou énergie vitale des patients. Les aiguilles agissent un peu comme de minuscules antennes, se reliant au Qi pour déplacer son flux et restaurer son équilibre. Cela paraît quelque peu ésotérique voire magique, mais songez à des processus similaires qui nous sont plus familiers, comme le son de la voix d'un présentateur parvenant à nos oreilles. Aujourd'hui, nous considérons cela comme un fait acquis, mais avant l'invention de la radio, une majorité de gens n'imaginaient pas qu'un appareil puisse être capable de transmettre des sons sur de grandes distances.

Dans la médecine chinoise, l'origine de toutes les maladies est à la base un déséquilibre du Qi. En résumé, la base de la pensée médicinale chinoise peut se définir comme l'évaluation des déséquilibres de la circulation du Qi – déséquilibres qui, s'ils ne sont pas traités, finiront par entraîner d'autres problèmes plus patents que nous appelons « maladies ».

### Lien avec le Qi

Le Qi est un concept exclusivement chinois qu'il est difficile de définir. Pour les besoins de ce livre, nous dirons qu'il s'agit de l'énergie vitale qui circule dans tout notre corps.

## Perturbations des schémas naturels

Alors, quels sont les facteurs qui provoquent des déséquilibres dans le flux d'énergie ? Comme mentionné précédemment, une des causes principales est que nous ne calquons pas notre vie sur les grands schémas universels que nous observons dans la nature. La vie moderne nous éloignant de plus en plus de ces schémas, nous observons des déséquilibres plus importants et plus troublants. Alors qu'il y a seulement cent-cinquante ans, l'on pouvait encore mourir d'une épidémie ; aujourd'hui, on assiste à l'augmentation de maladies auto-immunes débilitantes à incubation lente. Notre système immunitaire a été conçu pour nous défendre contre des envahisseurs d'origine





## Acupression ou acupuncture

L'acupression est fondée sur l'acupuncture, traitement dans lequel des aiguilles filiformes (semblables à des cheveux) sont insérées dans des points d'acupuncture (acupoints) afin de susciter un certain nombre de réponses différentes.

D'un point de vue purement biomédical, on sait que l'acupuncture stimule la réponse immunitaire qui se produit à chaque fois que l'on insère un élément étranger dans le corps. Entre autres, des changements peuvent survenir dans les tissus à l'endroit de l'insertion. Par exemple, des changements hormonaux peuvent avoir lieu, qui entraîneront une sensation de calme et de détente. Du point de vue de la médecine chinoise, l'aiguille est un canal qui permet au Qi (énergie, ou force de vie) dans l'univers d'interagir à la fois avec le Qi du praticien et avec celui du patient. Comme décrit dans le chapitre consacré à la médecine chinoise (voir le chapitre 1), les schémas de la nature guident ceux qui se trouvent à l'intérieur de notre corps, et nous avons parfois besoin de nous reconnecter avec ces schémas universels pour conserver un sentiment de bien-être.

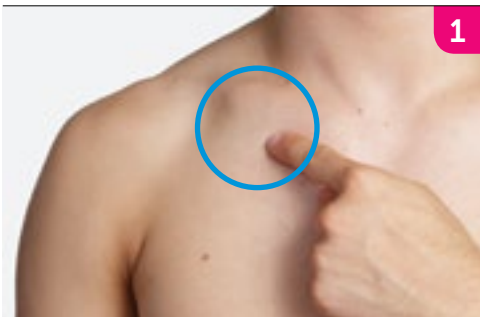
En tant qu'acupuntrice, je suis à même de percevoir les changements qui affectent ces schémas, et je travaille avec les patients pour fluidifier la circulation du Qi. La plupart du temps, je travaille à lever les blocages et à favoriser le retour du Qi dans les parties du corps où il fait défaut, afin de remettre de l'ordre dans le système ; en d'autres termes, ces traitements aident le corps à se souvenir du schéma de santé en éliminant ce qui fait barrage à cette dernière. Il existe plusieurs outils qui accompagnent ce processus – les aiguilles, le massage, les plantes et les huiles essentielles, par exemple. Dans la plupart des cas, il faut de nombreuses années pour devenir un professionnel de l'acupuncture et être habilité à exercer cette discipline. Pour les praticiens qui essaient de travailler avec le schéma de base, il est logique que nous ayons besoin d'énormément de formation. Cependant, traiter les symptômes est une chose que tout le monde devrait être capable de faire. Diminuer le malaise ou améliorer la digestion, par exemple, peut considérablement augmenter la qualité de vie à mesure que l'on avance dans le processus consistant à rétablir l'équilibre du corps.

# Poumon 1

Ce point se situe sur la partie latérale supérieure de la poitrine (la plus éloignée du milieu de celle-ci), près du bras.

## Contribue à soigner les troubles suivants

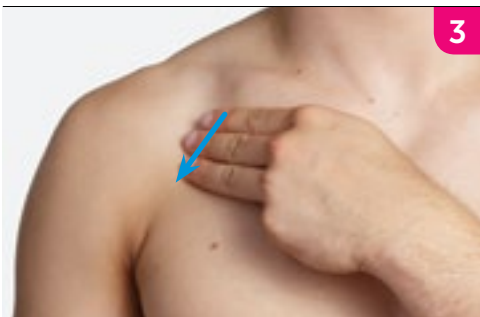
- Toutes les toux
- Sensation de chaleur dans la poitrine
- Mal de gorge
- Asthme, surtout en cas d'implication des muscles
- Fièvre
- Frissons



**1** Pour localiser ce point, placez-vous devant une glace pour voir la partie supérieure de la poitrine. Localisez la clavicule.



**2** Faites glisser la pointe de votre index le long de la partie inférieure de la clavicule en direction du bras jusqu'à ce que vous tombiez sur un creux profond situé juste avant le renflement du muscle deltoïde de l'avant-bras.



**3** Faites ensuite glisser vers le bas, sur une distance correspondant à la largeur de trois doigts, votre index sur la poitrine et le long du galbe du deltoïde jusqu'à ce que votre doigt atterrisse sur un creux.



**4** Quand votre index arrive au centre de ce creux, vous avez localisé le point 1P.

# Meilleur point d'acupression pour les varicosités

10Rt • ue Hai (voir Rate 10, page 45)



## Autres points d'acupression à prendre en compte

Après avoir exercé une pression sur le meilleur point d'acupression pour cette maladie, continuez avec un des points suivants :



En cas de veines variqueuses sur les jambes, exercez une pression sur le point 6Rt • San Yin Jiao (voir Rate 6, page 43).



En cas d'hémorroïdes, exercez une pression sur le point 1VC • Hui Yin (voir Vaisseau Conception 1, page 76).



6Rt



20VG

En cas de varicosités vulvaires, exercez une pression sur les points 6Rt • San Yin Jiao (voir Rate 6, page 43) et 20VG • Bai Hui (voir Vaisseau Gouverneur 20, page 84).