

J'espère qu'un jour, l'auto-assistance sera la même chose que la chirurgie, les médicaments et d'autres thérapies. "Herbert Benson, Harvard Medical

Acupression auto-assistance grippe / système immunitaire C. Mason, CMT, Ph.D.

La Source: Atelier sur les étiquettes critiques avec Jill Holden, San Francisco, CA, USA

Ce sont 2 recettes rapides Acupression Self Help pour la grippe / système immunitaire. Recette 1 L'ANTIBIOTIQUE PERSONNEL et Recette 2 LYMPHE ROI. Chaque étape vous indique quoi faire avec la main gauche et la droite. Utilisez ces recettes autant que vous en avez besoin. Les débutants voudront peut-être lire les instructions générales. Basé sur les mêmes méthodes utilisées avec les patients et l'enseignement dans les hôpitaux et la communauté de l'Université de Stanford. Voir également l'article Global Medicine de Earl Mason, Ph.D., M.D. et Cindy Mason, CMT, Ph.d.

Recette 1 L'ANTIBIOTIQUE PERSONNEL

Étape 1

Main gauche: accrochez votre main sur le creux du cou / de l'épaule gauche, c'est à l'arrière des muscles du cou qui est également le haut de l'épaule gauche - n'hésitez pas à masser ou à explorer cette zone avant de vous installer dans une position agréable

Main droite: le pouce sur l'ongle d'index faisant le signe ok .. maintenez environ 2 minutes. Faites le signe ok avec chacun de vos doigts dans l'ordre ... index, majeur, puis annulaire, puis petit doigt, maintenez chacun pendant environ 2 minutes. Ces positions sont appelées «mudras».

-ok signe: la paume du pouce entre en contact avec l'ongle sur le doigt.

Étape 2

Main gauche: Reste au même endroit qu'à l'étape 1.

Main droite: la main droite se déplace vers le sein droit à mi-chemin entre le mamelon et la clavicule, et à mi-chemin entre l'os du sein et la poitrine externe

Les étapes 3 et 4 répètent les étapes 1 et 2 (même chose mais de l'autre côté)

Étape 3

Main droite: accrochez votre main sur le creux du cou / de l'épaule droite, c'est à l'arrière des muscles du cou qui est également le haut de l'épaule droite - n'hésitez pas à masser ou à explorer cette zone avant de vous installer dans une position agréable

Main gauche: signe ok avec le pouce sur l'index (2 min), l'anneau du milieu (2min) (2min), les petits doigts (2min), dans cet ordre.

Étape 4

Main droite: même position qu'à l'étape 3

Main gauche: la main gauche se déplace vers le sein gauche à mi-chemin entre le mamelon et la clavicule, et à mi-chemin entre l'os du sein et le creux des bras

Recette 2

LYMPHE ROI

(bien que cela implique de ne tenir que le côté gauche, fonctionne sur tout le corps)

Étape 1

Main droite: accrochez votre main sur le creux du cou / de l'épaule droite, c'est à l'arrière des muscles du cou qui est également le haut de l'épaule droite - n'hésitez pas à masser ou à explorer cette zone avant de vous installer dans une position agréable (pour pratiquants, c'est RH L11 / 3)

Main gauche: va vers le bas gauche du dos, au-dessus de la zone rénale, au-dessus de la taille et sur la cage thoracique

Étape 2

Main droite: identique à l'étape 1

Main gauche: la main gauche entre en contact avec le pli de la hanche gauche, là où la jambe rencontre le torse, juste à côté ou sur l'os pubien

Étape 3

Main droite: gauche à l'intérieur de la cheville, derrière l'os de la cheville, près du tendon d'Achille

Main gauche: même position qu'à l'étape 2