

Comment stimuler les 7 points de l'Énergie qui guérissent

Et si vous disiez halte à la souffrance une bonne fois pour toute ? Car enfin, ne trouvez-vous pas qu'il serait grand temps de ne plus vous laisser malmener par toutes ces petites douleurs qui vous empoisonnent la vie et vous empêchent de la voir en rose?

Heureusement, il vous arrive malgré tout **inconsciemment** de porter vos mains à certains endroits de votre corps pour vous soulager d'une tension ou d'une douleur, ou stimuler une fonction.

Tenez, un exemple: que faites-vous lorsque vous réfléchissez et/ou êtes en mal d'inspiration? Vous vous grattez le crâne légèrement en-deçà de son sommet: vous stimulez ainsi l'énergie du point "cent réunions", réputé notamment pour "muscler" la concentration et la mémoire.

Et que faites-vous lorsque le mal de tête vous gagne? Vous vous massez tout naturellement les tempes, à hauteur de l'extrémité externe de vos sourcils. Vous avez là **une bonne intuition** car vous titillez, en effet, exactement le point "bambou percé", véritable missile contre la migraine

Vous le sentez, ce n'est pas une vue de l'esprit et ça marche. Et savez-vous pourquoi? Parce que vous devenez le petit électricien de votre corps, en intervenant sur ses "interrupteurs" qui régulent son énergie circulante.

Ainsi, à la manière de M. Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir, vous utilisez de la même manière une méthode que les sages chinois se transmettent depuis des siècles et qui fait disparaître douleurs et symptômes: **le Ji-Jo.**

Issue de la **digitopuncture** et inspirée de la **médecine traditionnelle chinoise** et de l'**acupuncture**, elle s'avère indiscutablement (et selon sa traduction) LA "trousse des premiers secours", véritablement efficace. Rayez donc définitivement les mots "douleurs" et "mauvaise santé" de votre vocabulaire, et hâtez-vous de pratiquer régulièrement le Ji-Jo.

Parmi les nombreux points qui existent, nous avons sélectionné les **7 points fondamentaux** qui représentent les 7 secrets naturels de votre santé physique et psychique, et ses meilleurs outils. Voici donc le B,A-BA de votre initiation.

La vie, c'est le mouvement

Vous avez dit Énergie?

Pour bien comprendre comment le Ji-Jo fonctionne, il faut se reporter à la vision orientale d'un grand principe essentiel: l'**Énergie**, appelée "**Chi**". Non seulement elle est partout dans l'univers (le macrocosme) mais elle vous soumet (vous, le microcosme) de façon incessante à ce champ d'énergie qui vous pénètre et, naturellement, vous influence.

Mais ce "Chi" n'est pas stagnant (ce serait la mort): il circule aussi dans votre corps sous 2 formes, ou plutôt 2 pôles, comme on le dirait de l'électricité: l'**un positif**, appelé **Yang**, l'**autre négatif**, nommé **Yin**.

La particularité de ces deux forces réside dans leur opposition, dans leur complémentarité et leur relativité. Mais en réalité, l'une ne saurait exister sans l'autre. Cela veut dire que **Yang et Yin existent idéalement, en proportion équilibrée**.

Lorsqu'elles circulent parfaitement bien, elles nourrissent généreusement tous vos organes lors de leur passage. Tout en vous fonctionne bien, votre esprit est en paix, uni à votre corps en état de bien-être. Bref, ces deux-là, en filant le parfait amour et l'idyllique

harmonie, vous assurent une bonne santé.

Mais, que surgisse un “accroc” (virus, peur, choc physique et/ou émotionnel, mauvaise alimentation, etc.), et voici votre bel équilibre perturbé. Résultat: l'énergie n'est plus aussi fluide, laissant sur son passage des **“bouchons”** à la manière d'un embouteillage de voitures un vendredi soir à 18 h!

Que va faire alors votre corps? Comme il n'a qu'un objectif, celui de se soigner lui-même et de permettre au processus de guérison d'agir, il n'hésite pas à **“appeler au secours”**, en allumant des signaux d'alarme – les symptômes – dont le plus spectaculaire, la douleur, vous informe que vous êtes **le terrain d'un déséquilibre entre deux environnements:**

– l'un interne, c'est-à-dire l'état de votre intériorité comprenant: vos émotions négatives, l'état de vos organes, la puissance d'expression de votre libre arbitre, la mauvaise alimentation, le manque d'exercice physique, etc.);

– et l'autre, externe, qui représente les pressions extérieures que vous subissez, à savoir: les conditions climatiques (vent, humidité, coup de froid, insolation), votre travail, vos relations sociales, etc.).

Sans cette réharmonisation de ces deux environnements, il y a de grands risques pour que le mal-être, puis la maladie, pointent leur nez.

Les méridiens, un réseau énergétique de voies ferrées

N'ayons pas peur de le répéter: nous baignons dans une mer d'Énergie et nous l'avons vu, elle imprègne tout et circule constamment. Mais pas n'importe comment. En effet, à l'instar du chemin de fer où tout un réseau de voies ferrées convergent vers de grandes gares de triage, le “Chi”, en circulant, suit des voies principales préférentielles, appelées “méridiens”.

On en dénombre **24 principaux** (12 situés de chaque côté du corps) qui relient les viscères entre eux, 24 autres doublent plus ou moins les premiers. Viennent s'ajouter 8 méridiens dits "curieux", ou merveilleux vaisseaux, sans oublier les méridiens secondaires, transversaux et tendino-musculaires.

En circulant, **l'Énergie remplit chaque organe** selon un ordre et un horaire particuliers. De plus, elle rencontre sur son passage de nombreuses "stations-arrêts": **les points d'acupuncture**. Très nombreux, ils sont plus de **700**, répartis sur le corps entier.

Ce sont eux qui, tout au long du circuit, réagissent spontanément lorsqu'une perturbation apparaît pour rétablir le courant: c'est ainsi qu'apparaissent les symptômes et, en l'occurrence, la douleur, et à terme, le mal-être et la maladie.

S.O.S. Ji-Jo

En apprenant à pratiquer la méthode efficace du "Ji-Jo" par la connaissance des 7 points majeurs, vous avez les outils nécessaires pour pallier en urgence les troubles et autres dysfonctionnements, mais aussi pour contrer la douleur et traiter de nombreux symptômes pathologiques.

De plus, là où l'acupuncture nécessite un thérapeute confirmé et armé de ses petites aiguilles, le Ji-Jo fait de vous votre propre thérapeute et "**Samu**" personnel. Et à bas les aiguilles: **vous n'avez besoin que de vos doigts!**

Mais soyons clairs: cette technique ne prétend pas remplacer les autres formes de médecines existantes. Elle devrait faire partie néanmoins de l'hygiène de vie de toute personne respectant l'intégrité de son corps, et attentive à son bon fonctionnement ; qui n'hésite pas à substituer le Ji-Jo au cachet d'aspirine souvent trop vite avalé en cas de douleur. Naturellement, nous recommandons de consulter un médecin si, malgré le traitement, tout symptôme ou douleur persistait.

Respectez les contre-indications

Avant de vous lancer, voyez si vous êtes dans un des cas de contre-indication suivants:

- vous souffrez d'une maladie chronique
- vous avez dépassé le 3e mois de votre grossesse
- vous avez ingéré de l'alcool, une drogue et/ou un médicament (même l'aspirine) il y a moins de 4 heures (exception: les vitamines)
- vous êtes sous traitement médical régulier (sauf vitamines)
- vous venez de manger, de sortir du bain, de faire un effort physique
- vous êtes atteint(e) de maladies cardiaques, de peau, de cancers, de tumeurs, de varices, d'arthrite chronique, etc.
- vous êtes nerveux(se) à l'extrême ou en crise de colère, vous avez une fièvre élevée (plus de 38°)
- vous avez une cicatrice, une varice, une verrue, un grain de beauté, une région enflée et inflammée, et un point Ji-Jo s'y trouve.

Néanmoins, ne perdez pas de vue que la stimulation des points Ji-Jo ne risque, en aucun cas, de contrecarrer les effets positifs des techniques de premier secours occidentales, médicales ou paramédicales. Elle peut être une alternative à la prise d'aspirine ou à tout analgésique, vendu sans ordonnance.

Mais on comprend aisément que ces points Ji-Jo seront d'autant plus actifs si vous avez adopté un mode de vie "naturel", ne faisant appel aux remèdes qu'en cas de nécessité absolue.

Comment repérer les points de Ji-Jo

Voici tout d'abord 2 repères qui vont vous servir d'unité de mesure pour trouver les points:

- la largeur de votre main unissant l'index à l'auriculaire (cf croquis N° 1 Fig. A),

- la largeur de votre pouce à la hauteur du milieu de l'ongle (cf croquis N° 1 Fig. B).

Si vous pratiquez le Ji-Jo sur quelqu'un d'autre, n'oubliez pas de prendre la mesure de sa main et de son pouce pour trouver ses points à traiter.

Ensuite, reportez-vous au dessin précis indiquant le point ; il comporte les repères de sa localisation. En général, il est situé dans une petite dépression de la peau que vous pouvez déceler au toucher ou visuellement. Puis, explorez-le en profondeur, avec une pression assez forte jusqu'à ce que vous sentiez nettement une douleur, un élancement ou un endroit sensible: si vous dites "aïe", c'est que vous avez mis en plein dans le mille !

Comment stimuler un point Ji-Jo

Vous y êtes? Bon, maintenant vous êtes prêt(e) à stimuler:

1 / Massez-le pendant 15 à 20 secondes dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, à l'aide de la pointe de votre pouce, en maintenant toujours une forte pression (environ 10 kg). Position du pouce: celle utilisée par les Romains lorsqu'ils demandaient la mort d'un gladiateur dans l'arène (cf. Croquis N° 2). Vous pouvez aussi utiliser l'articulation du doigt ou un bâtonnet au bout arrondi.

2 / N'oubliez pas de faire la même opération sur le point symétrique, et avec la même pression.

La douleur étant un "bouchon énergétique", en faisant cela

vous désengorgez le point et dispersez l'énergie, permettant ainsi de relancer sa circulation.

Notre conseil

Ayez toujours les mains propres et l'ongle court et limé.

De l'efficacité de la stimulation

Vous savez que votre traitement a réussi lorsque:

– la douleur a disparu, le soulagement est instantané. Vous constatez une amélioration progressive du malaise;

– vous sentez un relâchement de tension et peut-être une production de transpiration ou d'évacuation de gaz, de renvois, etc.

Si le problème perdure, c'est que:

– Vous vous êtes peut-être trompé de point.

– Vous êtes devant un problème de santé sérieux: il vaut mieux consulter un médecin.

– Vous n'avez pas fait le traitement régulièrement: en général, 2 séances par jour pendant 5 jours suffisent, mais pour les problèmes plus anciens, le traitement peut dépasser 10 jours à la même fréquence.

Les 7 points fondamentaux de guérison

Point N° 1: Ji-Jo 4

Situation: sur le dos de l'avant-bras à deux largeurs de pouce au-dessus du pli de flexion du poignet, dans l'axe du médus.

Indications

- toutes les douleurs articulaires ou traumatiques de la tête, des épaules, bras, avant-bras, coudes, poignets, mains et doigts
- les affections respiratoires: rhume, bronchite, trachéite, laryngite, pharyngite
- hémorragie
- hypertension et problèmes cardiaques
- la grippe, les maux de gorge, les refroidissements, les amygdalites
- les maux de tête dus à l'engorgement du foie (avec nausées, vertiges, vomissements), les migraines ophtalmiques, les névralgies faciales (yeux, visage, oreilles)
- les problèmes de peau: acné, impétigo, eczéma, urticaire, les brûlures et les engelures
- la peur et la fièvre

Point N° 2: Ji-Jo 5

Situation: sur le bord externe de la jambe (côté petit orteil) dans le creux le plus profond de l'os de la cheville.

Indications

- les douleurs lombaires, lumbago, sciatique, cruralgie (douleur de la cuisse)
- les douleurs et traumatismes des pieds : foulures, valgus, entorses
- les névralgies du visage et les maux de dents
- les hémorroïdes
- les déchirures musculaires (surtout celles des jambes)
- les problèmes de peau: l'impétigo et l'eczéma
- les douleurs des testicules
- pour atténuer les douleurs d'un accouchement difficile

Point N° 3: Ji-Jo 7

Situation: Du côté du gros orteil sur le bord interne de la jambe, à une largeur au-dessus de la partie la plus saillante de la cheville, juste derrière le tibia.

Indications

- les douleurs menstruelles: congestion du petit bassin, syndrome prémenstruel, aménorrhées, dysménorrhées
- les problèmes d'élimination: œdème, cystite, prostate
- facilite un accouchement difficile
- supprime la sensation de faim (régime)
- les problèmes intestinaux: colites, ulcères

– les problèmes digestifs: indigestion, nausées, vomissements, gueule de bois, mal de mer. Pour les douleurs d'estomac, hauts-le-cœur, les diarrhées et les flatulences, stimulez en plus le point N° 4

– douleurs dans les testicules et le bas du dos

Point N° 4: Ji-Jo 9

Situation: à une largeur de main du bas de la rotule; puis à une largeur de pouce vers le bord externe de la jambe (en direction du petit orteil). Point situé dans la dénivellation formée par le tibia.

Indications

– grippe, rhume, toux, refroidissements

– les problèmes digestifs: maux d'estomac, nausées, vertiges, vomissements, gueule de bois. Pour les diarrhées, les hauts-le-cœur, les flatulences et l'indigestion, **stimulez en plus le point N° 3**

– stimule la vésicule biliaire, l'intestin grêle, les organes génitaux internes et externes

– les problèmes de tachycardie, palpitations

– mal de mer, mal de voyage

– les maux de tête, les migraines, les névralgies

– la fatigue physique, l'épuisement

– les problèmes de peau: impétigo, urticaire, eczéma, dermite

– les troubles psychiques temporaires, peur

Point N° 5: Ji-Jo 10

Situation: sur la face antérieure de l'avant-bras. À deux largeurs

de pouce du pli de flexion du poignet, dans l'axe du médus.

Indications

- tous les spasmes de l'abdomen
- l'aisselle enflée et douloureuse
- les problèmes respiratoires, toux
- les névralgies, maux de tête
- les douleurs rhumatismales des doigts, des épaules, tennis-elbow
- l'insomnie
- les troubles mensuels: aménorrhées, dysménorrhées, syndrome prémenstruel, congestion du petit bassin

Point N° 6: Ji-Jo 13

Situation: Dans la palmure entre le pouce et l'index: pour le trouver, rapprochez le pouce de l'index, placez votre doigt dans le bourrelet de chair ainsi formé. Détendez la main en laissant le doigt en place et commencez la stimulation.

Indications

- toutes les douleurs musculaires et rhumatismales du cou, des bras et avant-bras, de l'épaule, de la main et des pieds
- les refroidissements, grippe, rhume, bronchite, laryngite, trachéite, asthme, sinusite, maux de gorge, aphonie, extinction de voix
- les lésions des lèvres, de la langue

- les névralgies faciales affectant les yeux (migraines, migraines ophtalmiques, conjonctivite, les oreilles (dont surdité))
- les saignements de nez
- maux de dents (mâchoire inférieure)
- Nervosité, transpiration, saignements de nez.)

Point N  7: Ji-Jo 2

Situation:   l'extrémité du pli du coude. Pliez fortement le coude et placez un doigt à l'extrémité de la pliure. Laissez-y votre doigt, d pliez le bras et stimulez le point.

Indications

- les inflammations de l' il: orgelet, chalazion, conjonctivite
- les allergies
- les problèmes de peau: acné, impétigo, urticaire, eczéma, dermite, gelures, brûlures (cicatrisation)
- les ampoules, les furoncles
- les problèmes d'estomac: spasmes, ulcères
- les refroidissements et la grippe
- la douleur traumatique du "coup du lapin", surtout à l'épaule
- douleurs des bras et des avant-bras
- les blessures à la tête

Et pour conclure, nous terminerons sur ce dicton, tiré du *Tao Te King*, le livre de sagesse chinoise:

"Ce qui est vieux ressurgira... l'éternel retour est le mouvement du Tao."

Pour en savoir plus

Les croquis et les localisations des points sont tirés du livre de BLATE (Michel) "Manuel pratique de Ji-Jo - Encyclopédie des gestes fondamentaux qui soulagent et qui guérissent", Éd. Godefroy.

Dicton tiré du livre de EDDE (Gérard), "Manuel pratique de digitopuncture", Éd. Dangles, coll. santé naturelle.

AUBRY (Jocelyne) et CHANG (Ho-Han), "Guérir par l'automassage Do-In", Éd. Godefroy.

CHANG (Stephen T.), "Système complet d'autoguérison", Éd. Godefroy.

Table des Matières

La vie, c'est le mouvement	2
Vous avez dit Énergie?	2
Les méridiens, un réseau énergétique de voies ferrées	3
S.O.S. Ji-Jo	4
Respectez les contre-indications	5
Comment repérer les points de Ji-Jo	6
Comment stimuler un point Ji-Jo	6
De l'efficacité de la stimulation	7
Les 7 points fondamentaux de guérison	8
Point N° 1: Ji-Jo 4	8
Point N° 2: Ji-Jo 5	8
Point N° 3: Ji-Jo 7	9
Point N° 4: Ji-Jo 9	10
Point N° 5: Ji-Jo 10	10
Point N° 6: Ji-Jo 13	11
Point N° 7: Ji-Jo 2	12
Pour en savoir plus	13