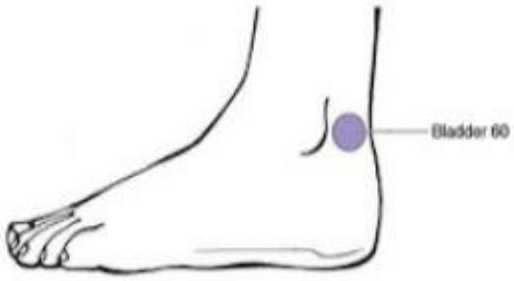
60 V

M A S S A G E

KUNLUN : MONT KUN LUN



Localisation

Sur la face externe de la cheville, entre malléole externe et tendon d'Achille

Pratique

Massez ce point avec la pulpe du pouce dans un mouvement circulaire pendant 30 secondes à 2 minutes. Ce point peut être massé en position assise d'un côté ou des 2 côtés.

Si vous êtes enceinte, ne pas massez ce point car il favorise l'accouchement.

Fonctions

Il régularise, draine et fait circuler l'énergie dans le méridien de la Vessie. Il est antalgique, détend les tendons et fortifie le dos.

Indications

Douleurs générales, de la tête, de la nuque, du dos, des lombes, des chevilles et du pied.