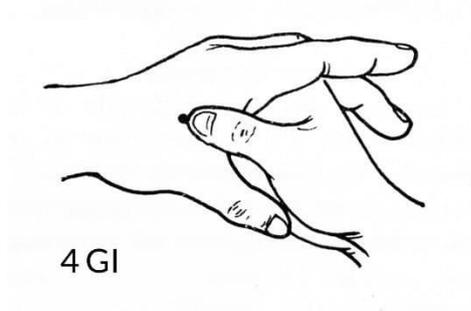


4 GI

HEGU : VALLEE DE LA JONCTION



Localisation

Sur le dos de la main, dans la zone charnue entre le pouce et l'index.

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 masser ce point car il favorise la fausse couche ou l'accouchement.

Fonctions

Un des points les plus important, c'est l'un des points anti douleur par excellence pour tout le corps. Il relâche les tensions. Il est le point de commande de la face et de la bouche. Il régularise, draine et fait circuler l'énergie dans le méridien du Gros Intestin.

Indications

Douleurs de la tête, de la face. Troubles pulmonaires, oculaires, gynécologiques, digestifs et dentaires. Tensions et douleurs du haut du corps et des 4 membres.