

Points d'acupression

pour Qi Gong féminin

Menstruations/sang/cycle :

Pied : 1 Rat, 2 Fo, 4 Rat

Cheville : **6 Rat**

Genoux : **9 Rat, 10 Rat**

Coude : 11 GI

Palais sexuel : 2-3-4-5-6-7 VC

Taille : **Dai Mai et Ming Men**

+ Tout le Méridien du Rein, de la Rate et du Foie, du pied jusqu'à l'aîne

Utérus/vessie/prolapsus :

Cheville : 5 Re, **6 Re**

Périnée : **1 VC**

Aînes : 12 Fo, **29 Est, 30 Est**

Palais sexuel : **2-3-4-5-6-7 VC**

Sacrum : 27 à 35 Ve

Taille : **Dai Mai et Ming Men**

Tête : 20 VG

Libido :

Pied : 1 Re, **4 Rat**, 2 Re

Cheville : 6 Rat

Périnée : 1VC

Palais sexuel : **2-3-4-5-6-7 VC**

Taille : **Dai Mai et Ming Men**

Sacrum : **27 à 35 Ve**

Main : 8 MC

+ Tout le Méridien du Rein, de la Rate et du Foie, du pied jusqu'à l'aîne

Stérilité :

Coude : 3 MC
Dos : Ming Men **4 VG**
Périnée 1 VC
Palais Sexuel : 2 à 7 VC
Taille : **Dai Mai et Ming men**

Infection urinaire :

Genoux : 8 Fo

Rétention d'eau/glaires :

Bas de jambe : 40 Est
Genoux : **9 Rat**, 36 Est
Palais Sexuel : 6 VC

Bouffées de chaleur/sueurs nocturnes :

Pied : 1 Re, 2 Re, **45 Est, 3 Fo**
Taille : **Dai mai et Ming Men**
Poignet : 6 Co, **5 TR**
Coude : 11 GI
Cou : **VB 20**

Hypertension :

Pied : 2 Fo
Coude : **11 GI**
Cou : 20 VB

Seins :

Poitrine : 18 Est
Main : 1 MC

Insomnie/oppression/palpitation/anxiété/stress/dépression :

Main : **8 MC, 8 Co**, 9 Co
Poignet : 7 MC, 6 MC, 5 Co, 6 Co., **7 Co**

Avant bras : 5 MC, 4 MC
Poitrine : 1 PO, 2 Po

Irritabilité/nervosité/tension :

Pied : **3 Fo**
Épaule : **21 VB**
Cou : 20 VB

Digestion/énergie :

Genoux : **36 Est**, 34 VB

* Ne pas trop stimulé pour les femmes enceintes

Par : Marie-Claude Rodrigue, décembre 2021

Co-Directrice de l'école de Qi Gong Fragments Libres

*Références : Isabelle Zowczak, thérapeute en Médecine Traditionnelle
Chinoise*