

# 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*