

CHAPITRE XVI

APPRENEZ LE JI-JO  
L'ACUPONCTURE MANUELLE



## QU'EST-CE QUE LE JI-JO

L'acuponcture est aujourd'hui reconnue dans le monde entier. Les recherches des médecins orientaux ont permis de découvrir une méthode d'application manuelle de l'acuponcture, évitant les insertions d'aiguilles qui nécessitent un spécialiste.

Les techniques JI-JO reposent sur une stimulation du bout des doigts exercée sur des points précis du corps.

JI-JO est la traduction d'idéogrammes chinois signifiant "premiers secours".

Vous découvrirez grâce à lui comment effacer la fatigue, stimuler la mémoire, effacer un mal de tête etc...

Et cela, n'importe où sans que votre entourage s'en aperçoive, en étude ou dans une salle d'examen par exemple.

## PRECAUTIONS

Vous devez prendre ce chapitre comme une aide supplémentaire, c'est-à-dire exactement dans le sens primaire de JI-JO soit : premiers secours.



Il ne peut constituer un traitement de fond. Si vous êtes atteint d'une profonde fatigue, de pertes de mémoire importantes ou de maux de tête fréquents, etc ... Vous devez consulter un médecin.

*Vous ne devez pas utiliser le JI-JO dans les cas suivants :*

- Traiter une maladie chronique ou persistante.
- Dans les 4 heures qui suivent l'absorption de médicaments ou drogues.
- Dans la 1/2 heure qui suit un gros repas, un effort physique intense, un bain chaud.
- Si vous êtes sous traitement médical.
- Si vous êtes sujet aux hémorragies internes provoquées par une stimulation externe, dans le cas de purpura, hémophilie, ulcère, anévrisme.
- Si vous souffrez de troubles cardiaques ou de maladie tissu-cellulaire (arthrite chronique, cancer, cataracte, tumeur, varices).
- Chez les femmes enceintes.
- Si le point JI-JO se trouve sous une cicatrice, verrue, grain de beauté ou une région enflée ou enflammée.

*Le JI-JO s'adresse aux gens bien portants. Il permet seulement de procurer un soulagement temporaire.*

*Un symptôme est souvent le signe d'un problème médical sous-jacent ; si le symptôme que vous essayez de traiter persiste, consultez votre médecin.*



Enfin, une stimulation excessive des points indiqués peut finir par être nuisible. Ce n'est pas parce que vous stimulerez 10 fois par jour les points relatifs à la mémoire que vous aurez 10 fois plus de mémoire. Il est possible de stimuler 2 à 4 fois par jour les mêmes points pendant 2 à 3 jours selon les nécessités mais cela ne doit pas durer plus longtemps.

## 2 COMMENT PROCEDER

- 1/ Repérer le point exact de pression correspondant à l'effet souhaité.
- 2/ Effectuer la stimulation.

### 1/ COMMENT REPERER AVEC PRECISION LE POINT JI-JO

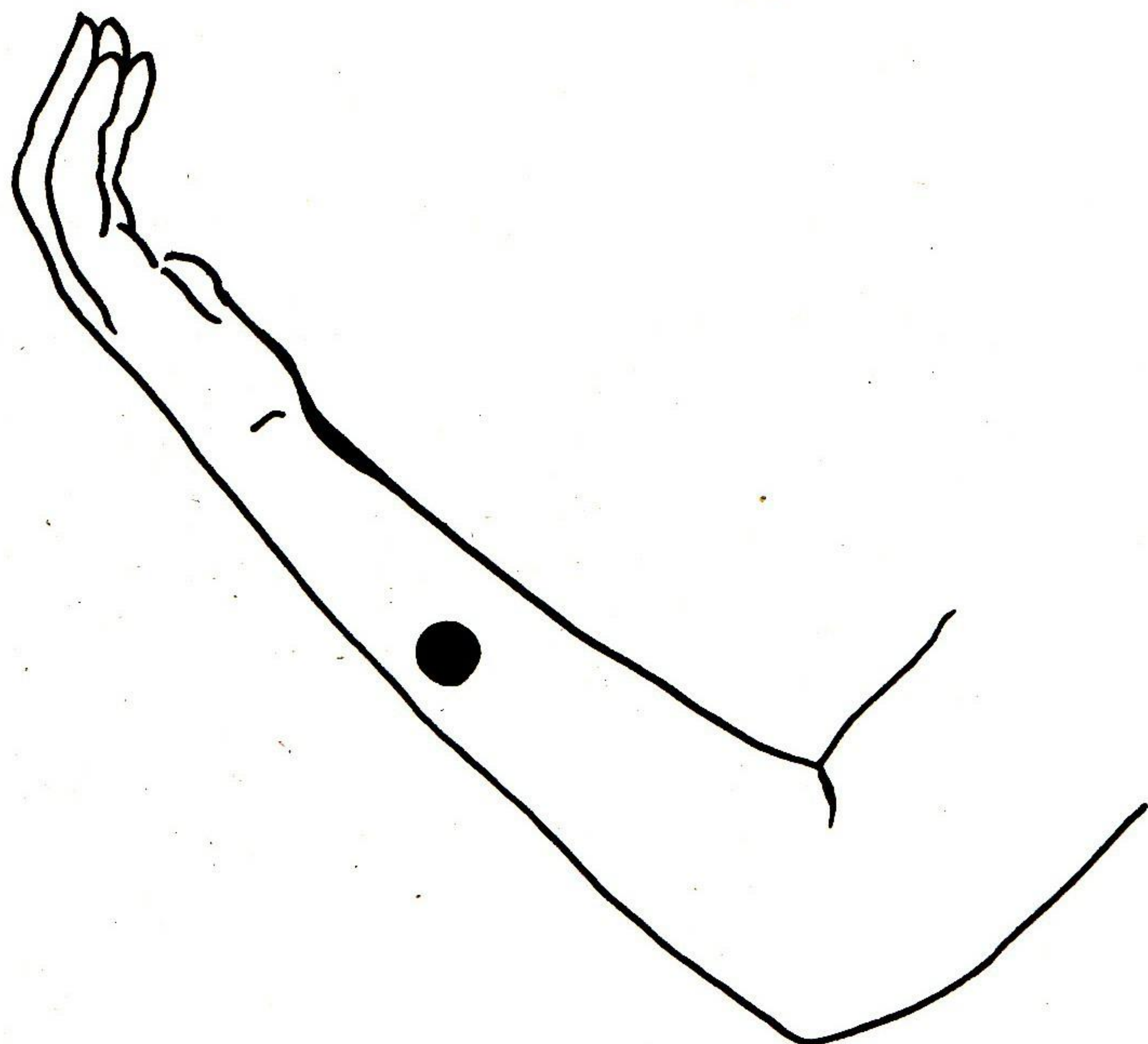
Chaque emplacement peut varier légèrement d'un individu à un autre.

Les unités de mesure pour repérer les points sont la largeur de la main et la largeur du pouce selon les figures ci-dessous :

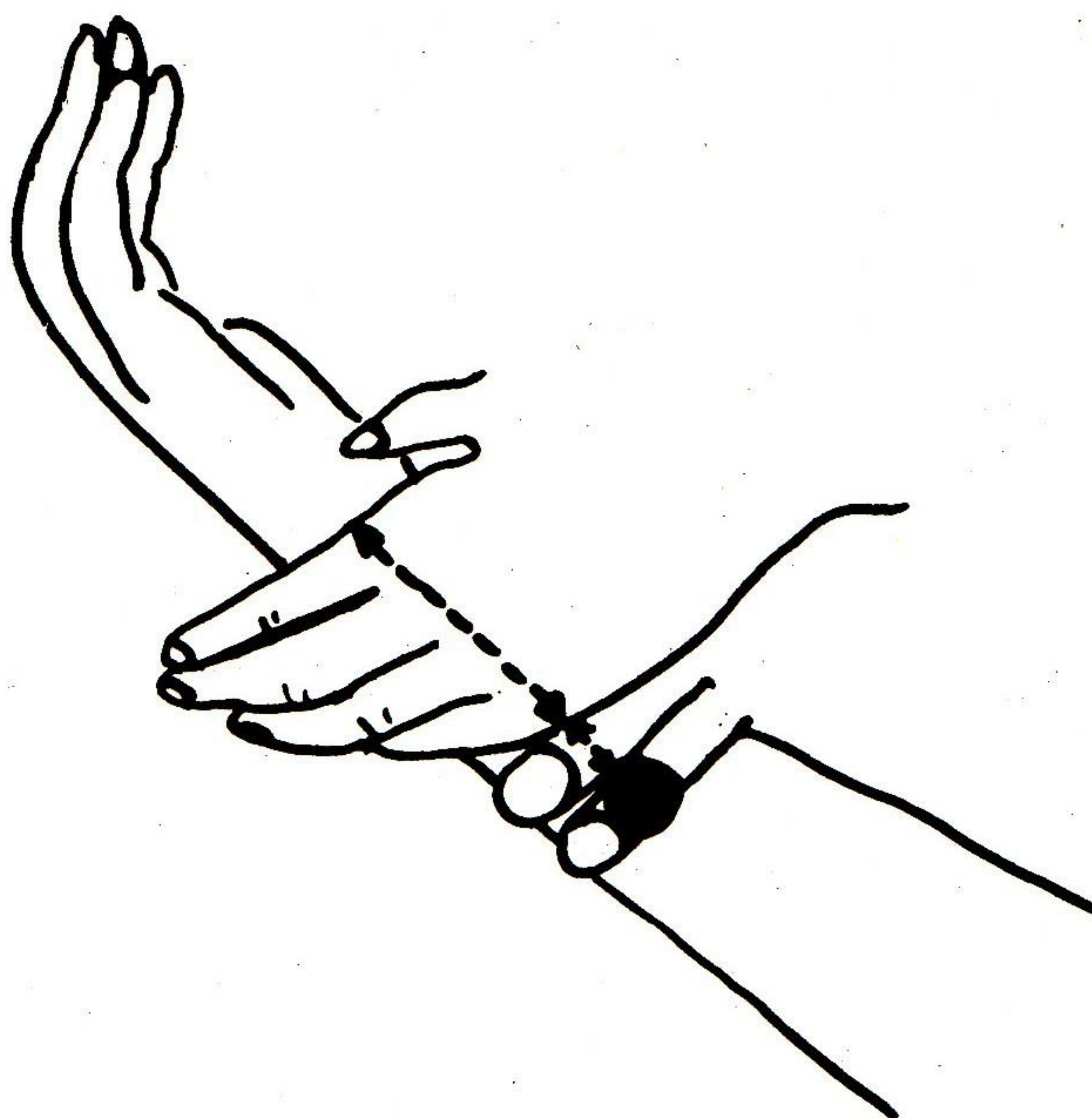




Par exemple, le point n° 77 se trouve sur le bord interne du bras, à une largeur de main et deux largeurs de pouce sous le pli de flexion du poignet (en direction du coude) dans l'axe de l'auriculaire.



Pour le trouver, placez votre main sur le pli de flexion du poignet, repérez mentalement la ligne qui délimite votre main, placez le bord de votre pouce sur cette ligne, repérez mentalement la ligne qui délimite votre pouce puis placez le bord de votre pouce sur cette ligne.



La plupart des points possèdent leur symétrique de l'autre moitié du corps.



Ainsi, le point 77 de notre exemple se trouve sur le bras droit et le bras gauche. On devra toujours stimuler les 2 points.

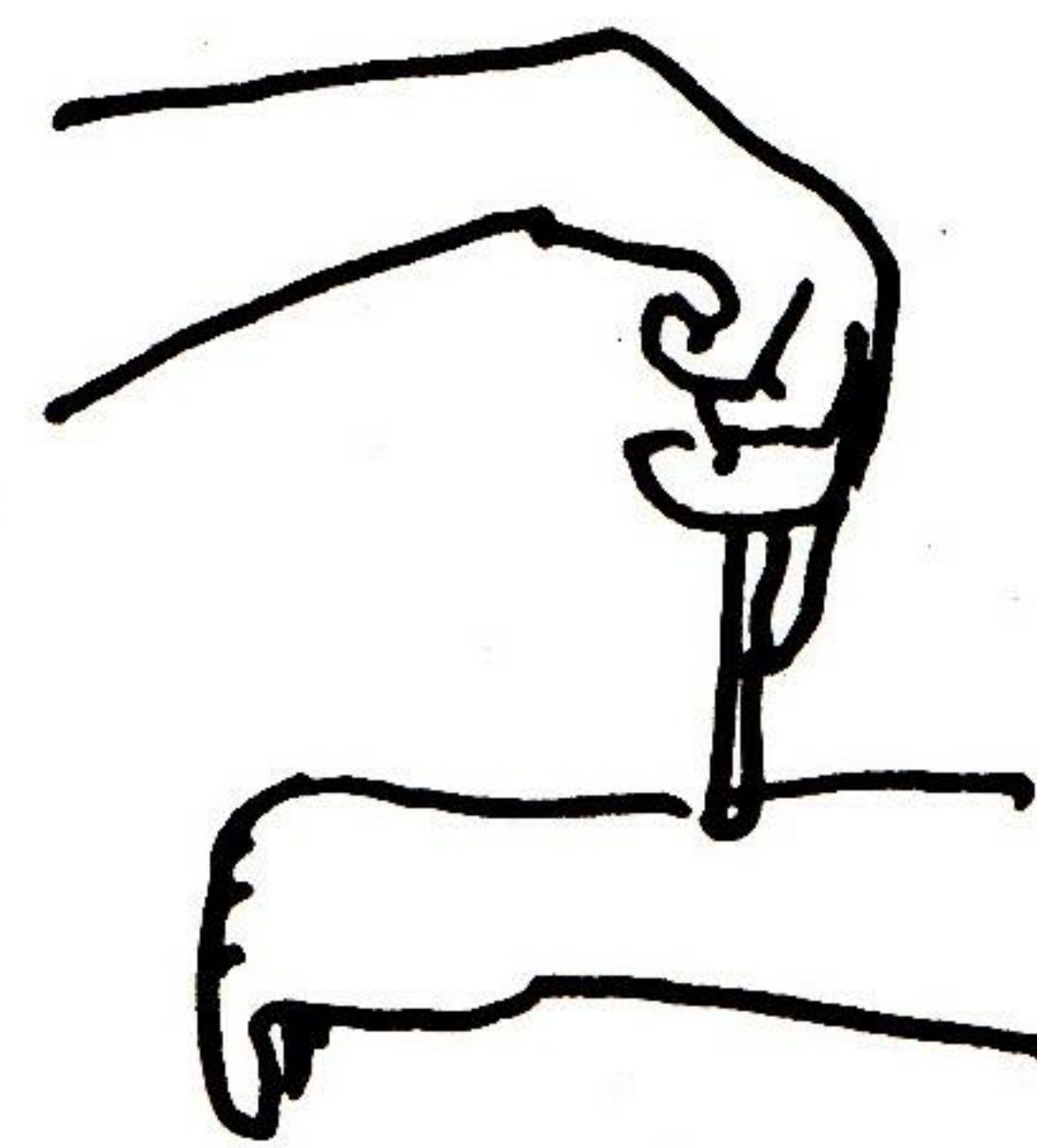
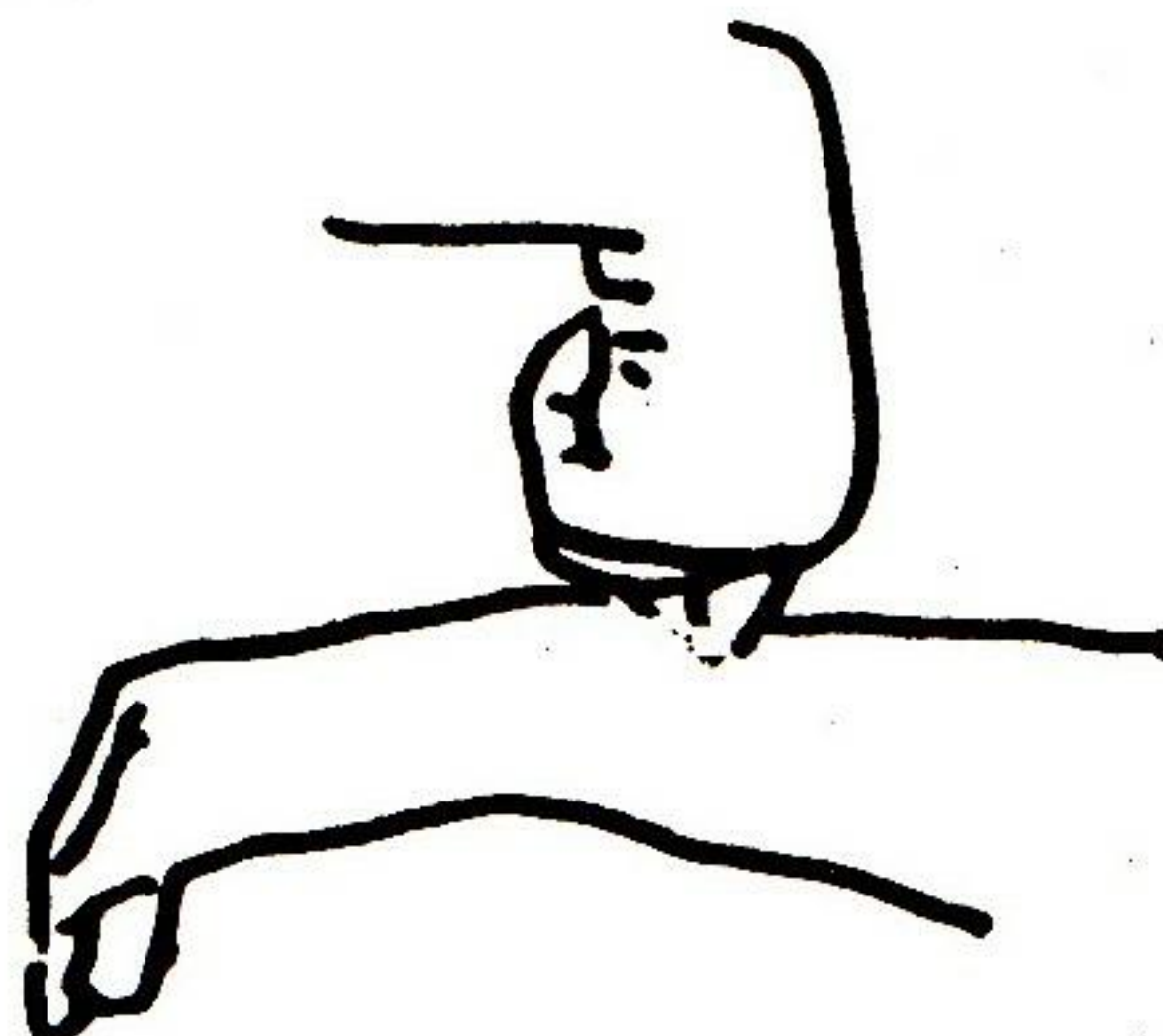
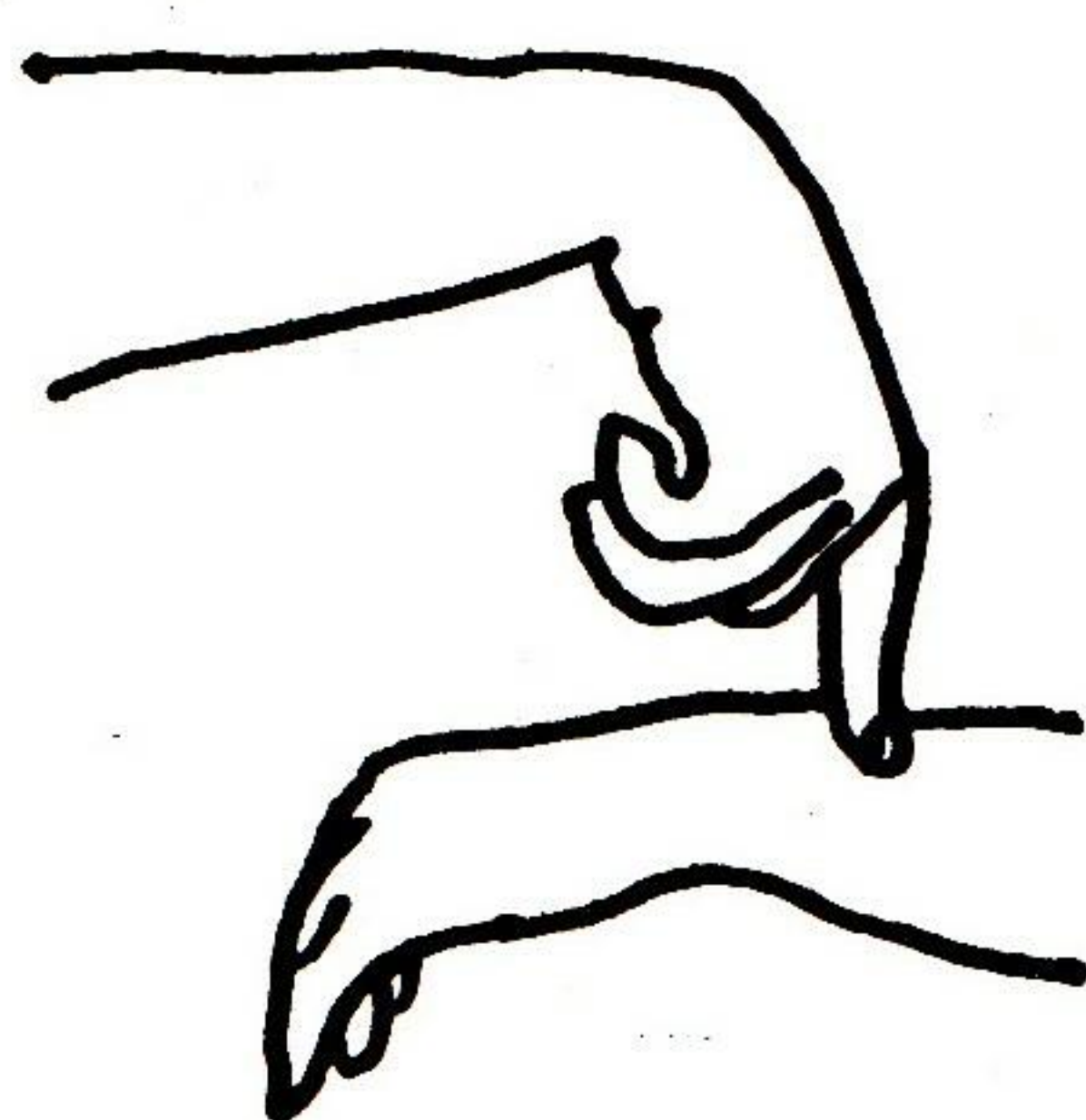
Si vous voulez utiliser le JI-JO sur quelqu'un d'autre, vous devez vous servir de son pouce et de sa main comme unité de mesure sur son corps.

L'emplacement des points peut varier légèrement d'un individu à un autre. Aussi, l'emplacement indiqué correspond plus à une région qu'à un endroit précis. Pour trouver le point JI-JO avec précision, vous devrez explorer la région indiquée jusqu'à ce que vous sentiez un élanement, un endroit particulièrement sensible. N'hésitez pas à effectuer une forte pression en appuyant avec le bout du doigt.

### COMMENT STIMULER UN POINT JI-JO

Massez le point JI-JO dans le sens des aiguilles d'une montre.

Massez le rapidement et en profondeur avec le bout du doigt en effectuant une forte pression (10 kilos environ). Cette stimulation doit durer 15 à 20 secondes. Immédiatement après, répétez la même opération sur le point symétrique. Ne faites pas de stimulation avec les ongles longs. Vous pouvez utiliser le bout d'un crayon (non pointu) ou l'articulation de votre doigt.





La pression sur le point doit être forte mais ne doit pas provoquer un bleu.

Il est recommandé de se relaxer quelques instants avant de commencer la stimulation des points JI-JO.

N'oubliez pas que chaque point possède son symétrique exactement au même endroit sur l'autre moitié du corps. Vous devez toujours stimuler les 2 points l'un après l'autre. Vous pouvez commencer indifféremment par le point droit ou gauche.

### 3 APPLICATIONS PRATIQUES

L'application du JI-JO est très vaste, il peut soulager un grand nombre de troubles voire de maladies mais dans ce cas il doit être exclusivement pratiqué par un spécialiste.

Dans le présent chapitre, nous nous sommes limités à ce qui peut intéresser l'étudiant dans sa vie de tous les jours, en voici la liste :

- Angoisse - Calme et tranquillité - Energie - Epuisement - Fatigue -
- Maux de tête - Mémoire - Nervosité - Sommeil - Trac - Vitalité.

*POUR CHACUNE DE CES APPLICATIONS, NOUS INDIQUONS PLUSIEURS POINTS JI-JO. DES QUE LA STIMULATION DE L'UN D'EUX PRODUIT L'EFFET DESIRE, IL EST ABSOLUMENT INUTILE DE STIMULER LES AUTRES.*



Angoisse : Appréhension justifiée ou injustifiée d'un événement ou d'une situation à venir. Elle se traduit généralement par une difficulté à respirer avec une sensation de poids ou de noeud au creux de l'estomac, elle peut s'accompagner de pâleur du visage et de refroidissement des extrémités.

Les points à stimuler sont les suivants :

15 (surtout en cas de trac), 69, 71.

Calme et tranquillité : (Cf. également angoisse et nervosité). Points à utiliser en cas de nervosité mineure non liée à de graves problèmes.

Les points à stimuler sont les suivants : 13 et 17.

Energie : Toute insuffisance ou excès exige un changement de régime, de style de vie, d'activité et/ou de traitement.

Une légère stimulation peut vous apporter temporairement un regain d'énergie. Une stimulation rapide peut vous permettre de diminuer votre trop plein d'énergie.

Stimuler les points suivants : 6, 9, 69, 97.

Epuisement : (Cf. fatigue)

L'épuisement résulte d'efforts physiques ou mentaux prolongés ou trop importants. Il se caractérise généralement par une apathie totale, une grande faiblesse, des vertiges etc...

Stimuler les points suivants : 21, 38, 97.



Fatigue : (Cf. énergie, épuisement, vitalité).

Moins grave que l'épuisement, elle se manifeste par une perte importante de vitalité, de dynamisme et par une lassitude plus ou moins grande.

Elle est le résultat d'un excès de travail physique ou intellectuel. La fatigue altère les facultés de perception sensorielle, l'attention et la mémoire.

Elle doit être traitée dès son apparition afin d'éviter l'accumulation qui pourrait devenir très nocive.

Les points à stimuler sont les suivants : 9, 21, 97.

Maux de tête : Ils peuvent être le résultat de multiples problèmes et maladies. S'ils persistent, consulter votre médecin. Chez les étudiants, ils peuvent aussi être causés par une mauvaise vue ignorée ou un éclairage défectueux pour la lecture.

Les points à stimuler sont les suivants : 1, 4, 9, 10, 13, (15 maux dus à l'angoisse), 38, 64, 68, (69 si douleur dans le haut du crâne), 75, (87 si fatigue mentale), 98, 99.

Mémoire : Les troubles de mémoire peuvent être dus à la fatigue intellectuelle et/ou à des problèmes divers (angoisse, appréhension, carence alimentaire, utilisation de drogues diverses etc...).

Toute perte soudaine de mémoire peut cacher un problème grave, consultez très rapidement un médecin.

Les points à stimuler sont les suivants : 1, 10, 78.

Nervosité : Elle se caractérise par une conduite impulsive et irrationnelle, une suractivité inutile, un manque d'équilibre et de calme mental.

Les points à stimuler sont les suivants : 13, 17. Et aussi, massez les mains surtout autour des poignets.



Sommeil : Un besoin de sommeil peut-être simplement dû à la fatigue, dans ce cas le repos est la meilleure thérapeutique.

Par contre un besoin excessif de sommeil est très souvent le symptôme d'un problème psychologique et/ou d'un régime alimentaire non approprié.

Les points à stimuler sont les suivants : 64, 68, 97.

Trac : Cf. angoisse, nervosité.

Vitalité : (Cf énergie)

Elle représente l'expression naturelle de la vie, l'énergie agressive (prise ici dans le sens d'aller de l'avant), la détermination, la résistance et le pouvoir de volonté.

Les points à stimuler sont les suivants : 65, 108.

*Nous vous rappelons qu'il est inutile de stimuler tous les points indiqués pour obtenir le résultat désiré.*

*Stimulez le premier point indiqué ainsi que le point symétrique, si vous obtenez l'effet désiré arrêtez, ne stimulez pas les autres points.*



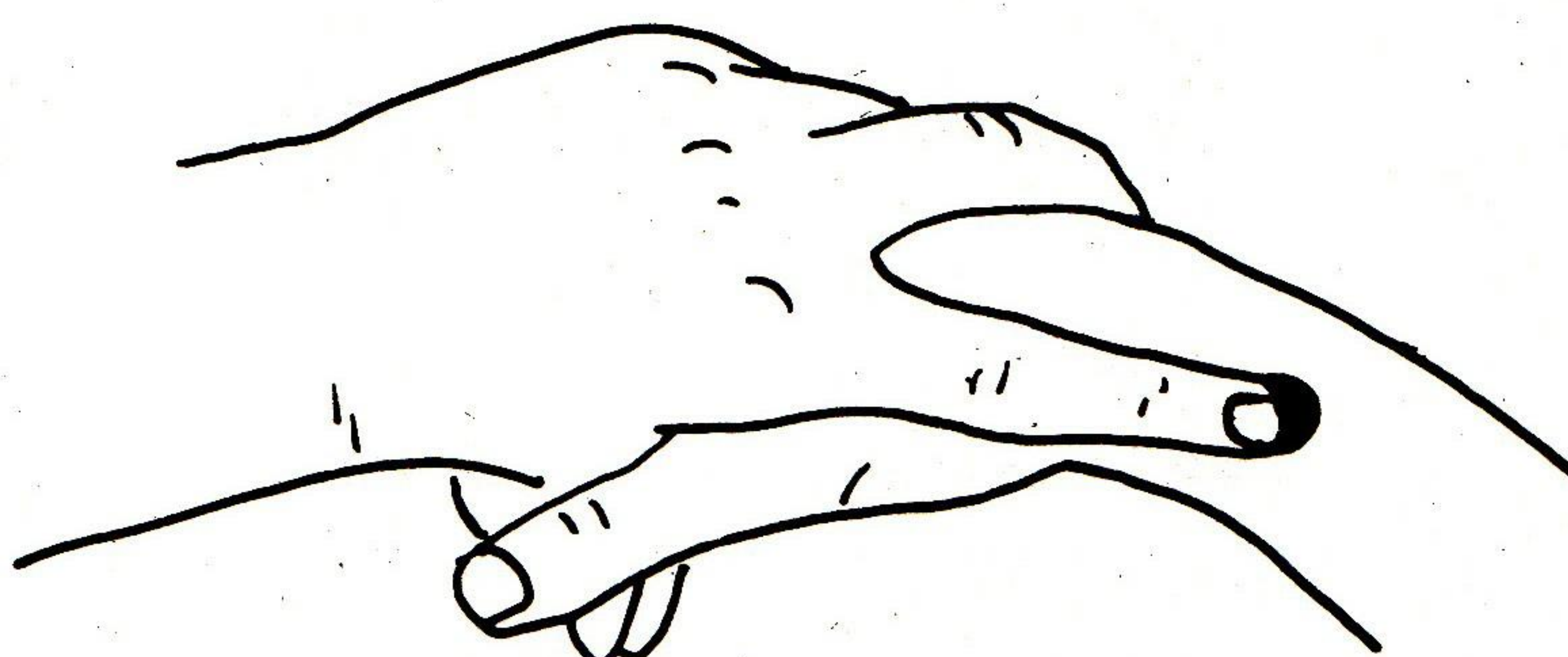
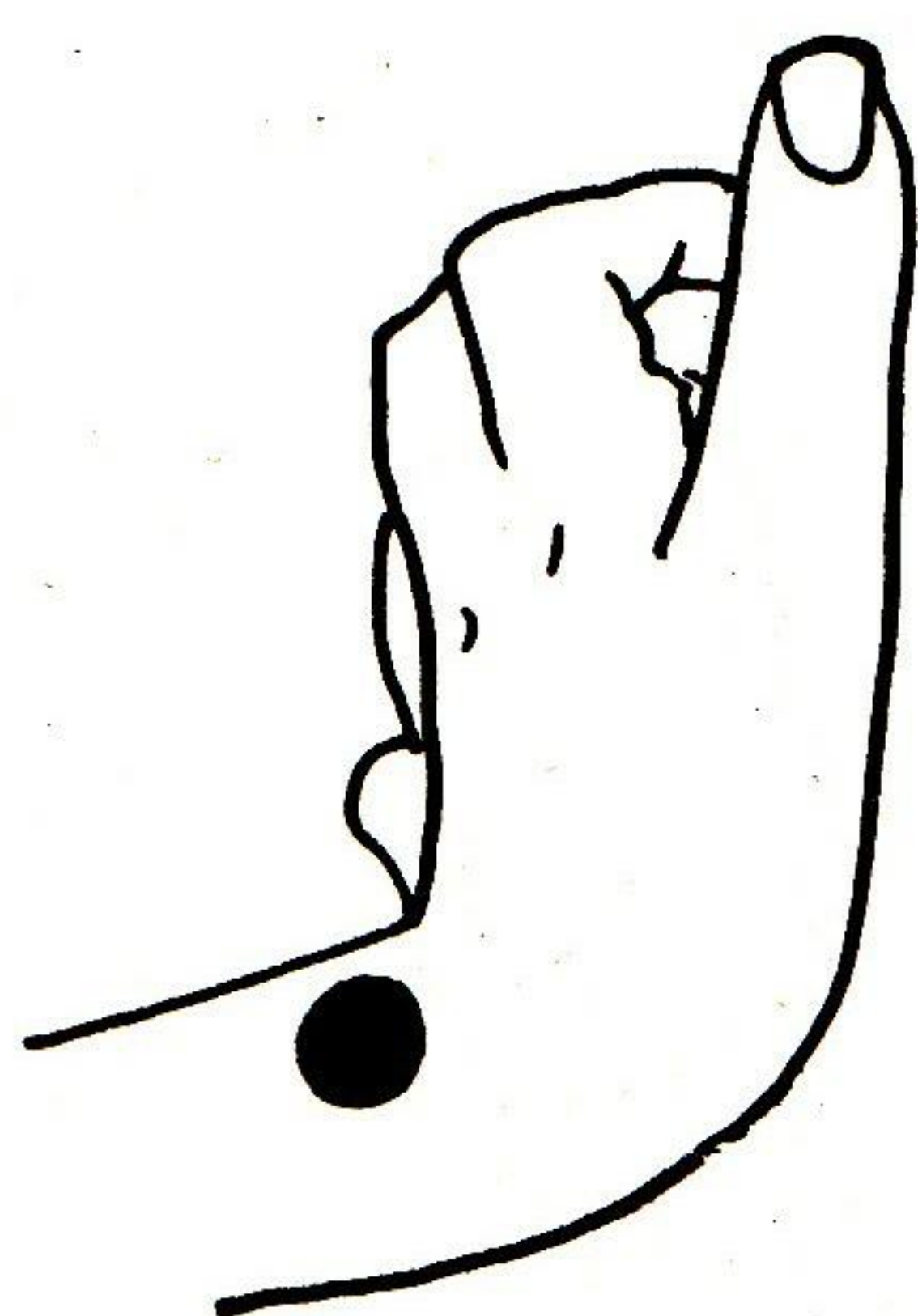
## 4 ILLUSTRATIONS DES POINTS JI-JO

### POINT N° 1

*Maux de tête - Mémoire*

Partant du pli de flexion du poignet, le point se trouve à 1 largeur 1/2 de pouce au-dessus.

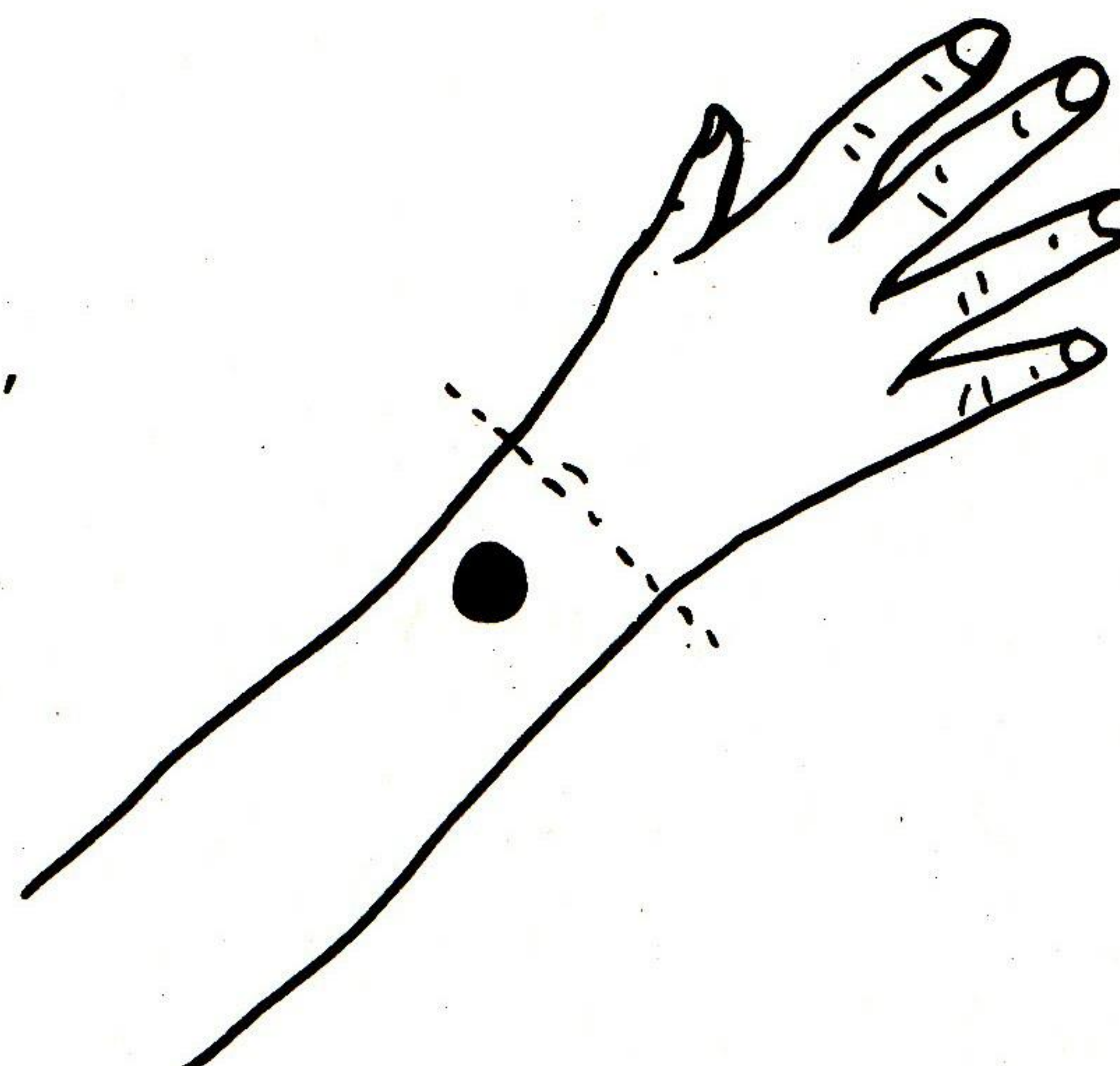
Pour le trouver, vous pouvez pratiquer comme sur le schéma ; le point se trouve sous le bout de votre index dans un petit creux.



### POINT N° 4

*Maux de tête*

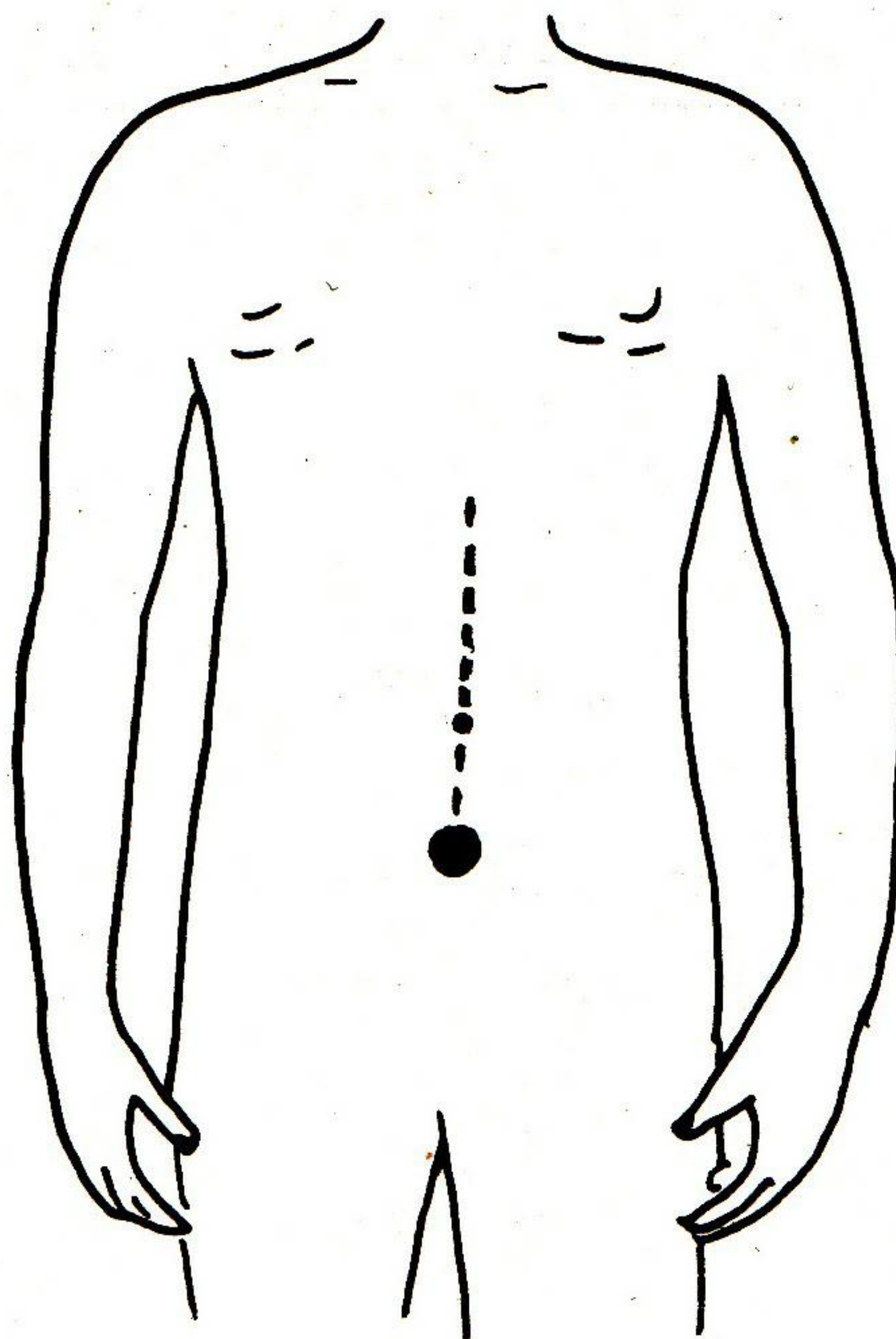
Partant du pli de flexion du poignet, le point se trouve sur le dos de l'avant-bras à 2 largeurs de pouce au-dessus, dans l'axe du médus.



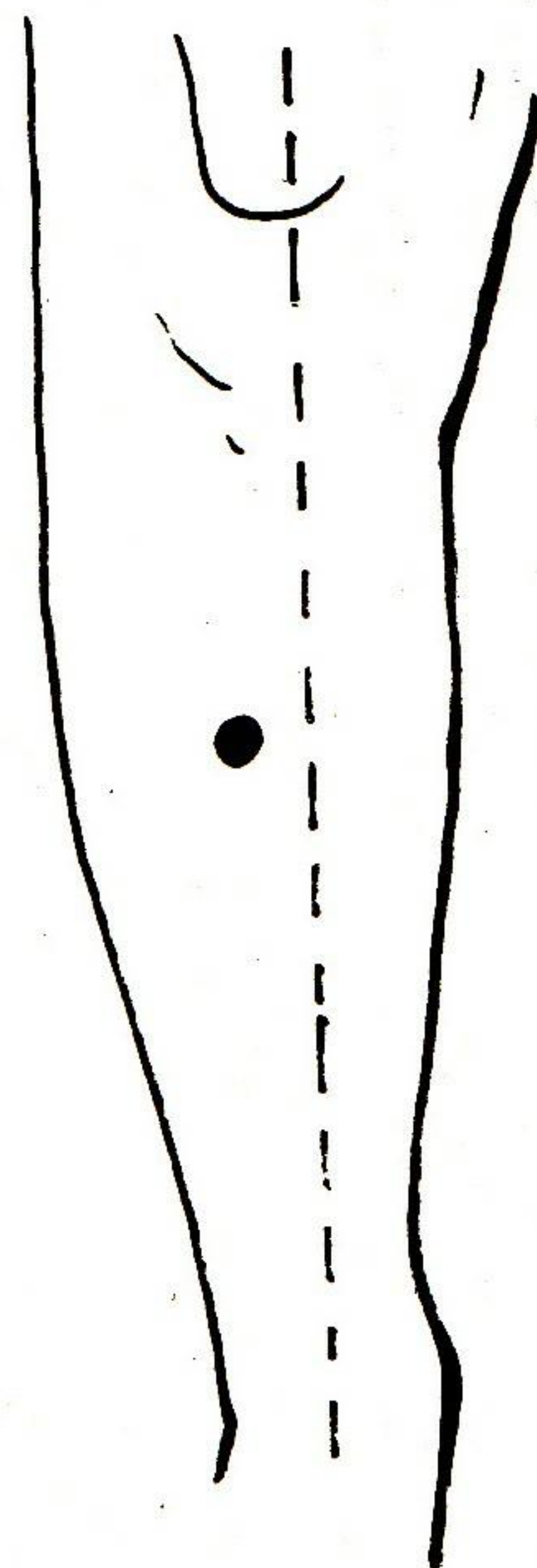


POINT N° 6*Energie*

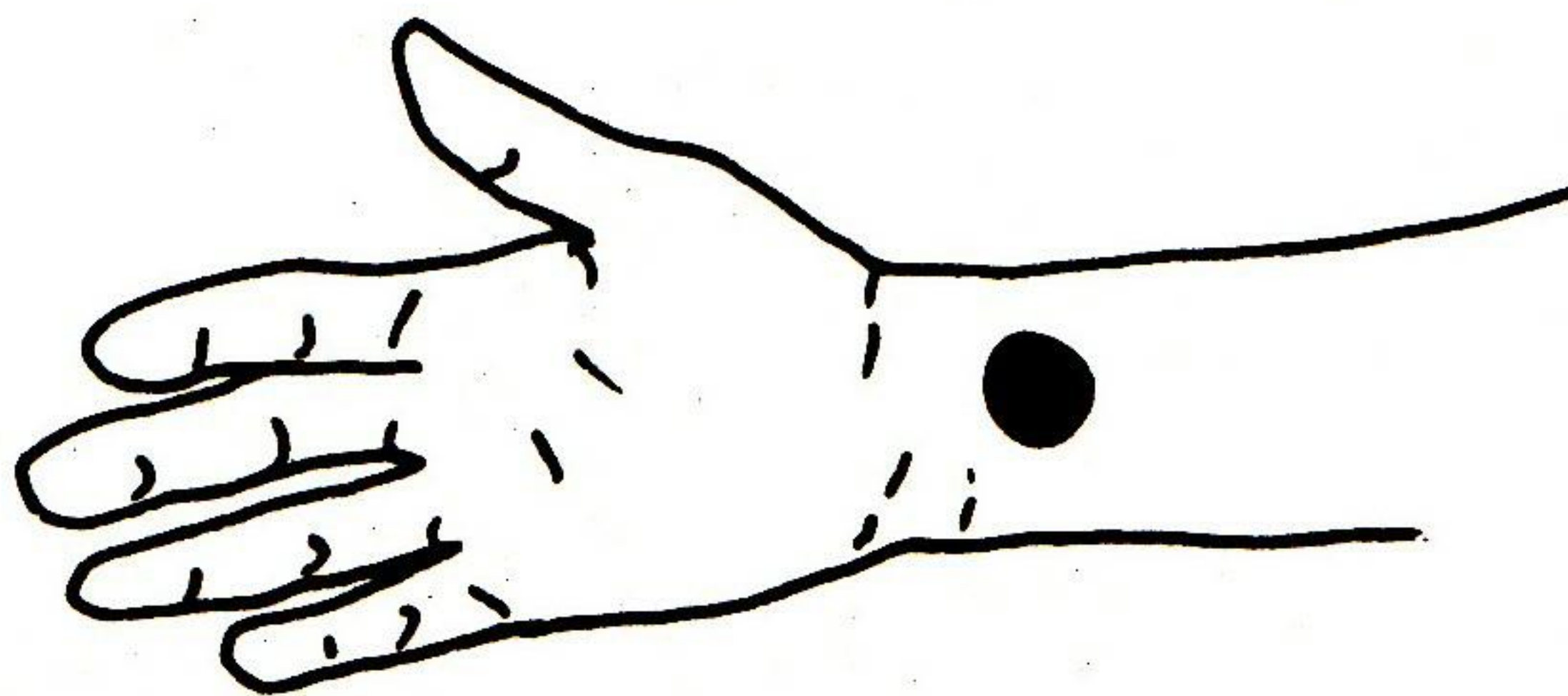
Dans l'axe vertical du nombril  
à une largeur de main sous ce  
dernier.

POINT N° 9*Energie, fatigue, Maux de tête*

Dans l'axe rotule-cheville, à  
une largeur de main sous la  
rotule puis à une largeur de  
pouce vers l'extérieur de la  
jambe. Dans le creux formé par  
le tibia.

POINT N° 10*Maux de tête, mémoire*

Sur la face intérieure de  
l'avant-bras, dans l'axe du  
médus, à 2 largeurs de pouce  
au-dessus du pli de flexion du  
poignet.

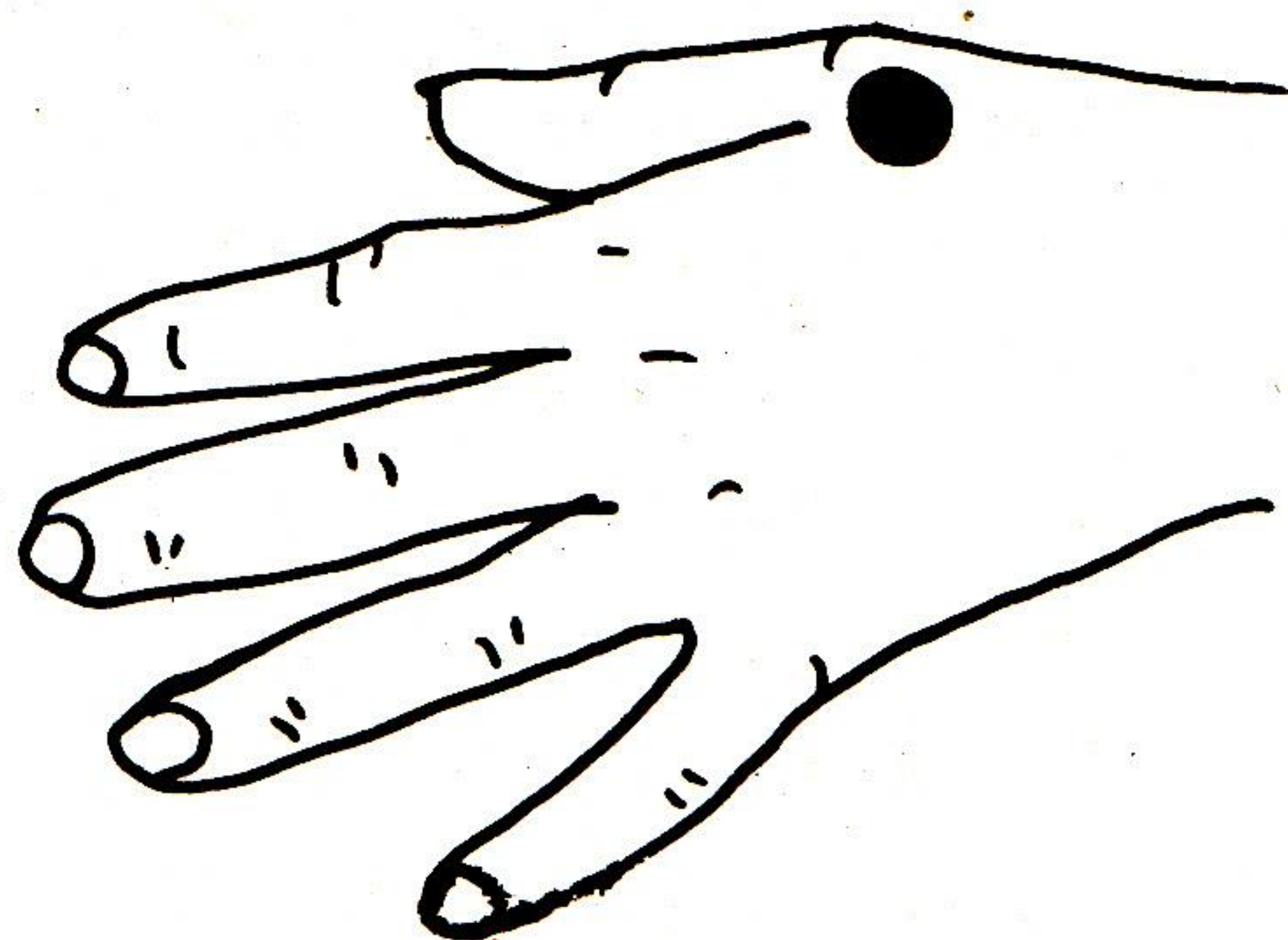




POINT N° 13

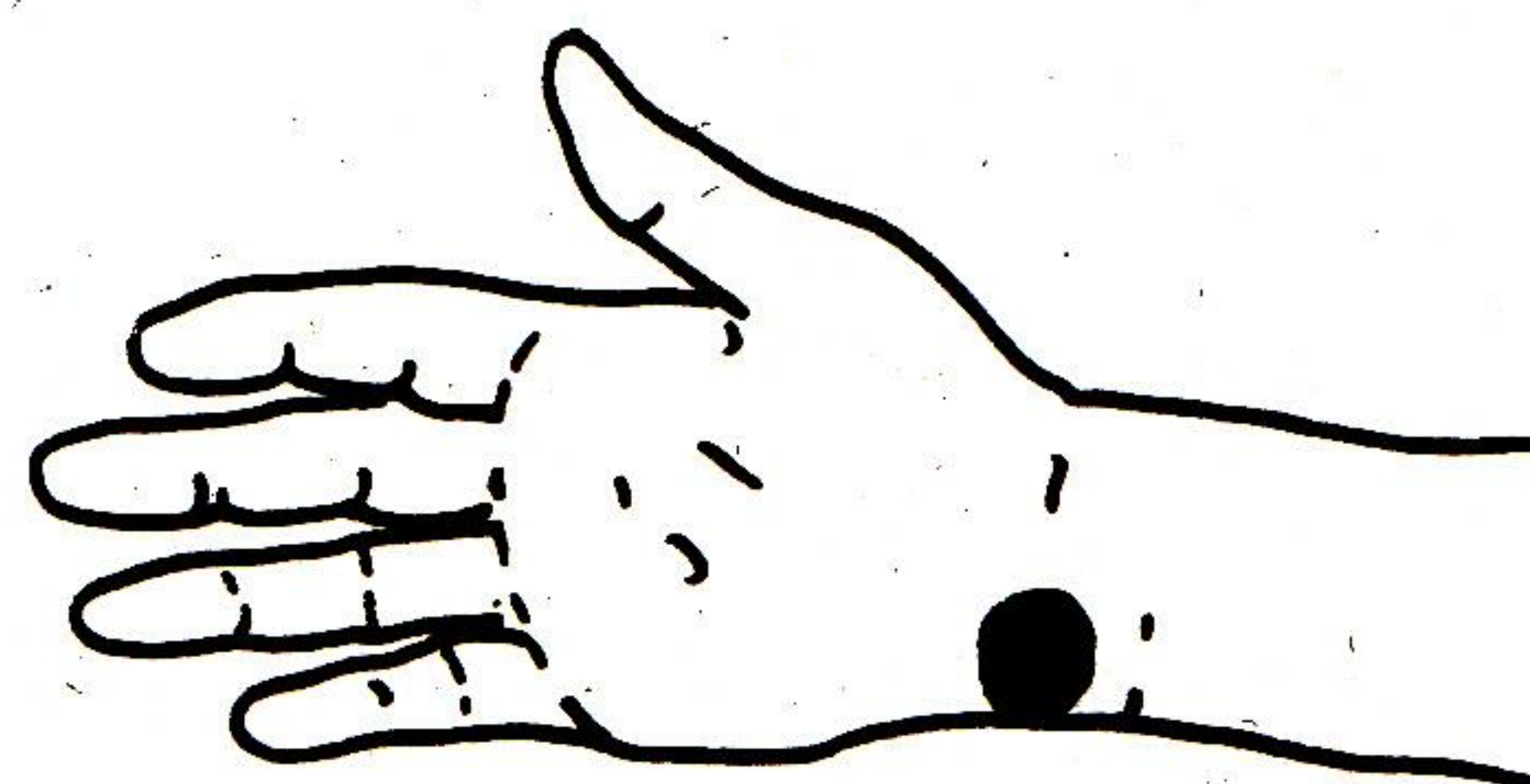
*Maux de tête, calme et tranquillité,  
Nervosité (dans ce dernier cas, stimuler en plus le point n° 17).*

Serrez le pouce et l'index,  
placez votre doigt au sommet  
du bourrelet de chair, détendez  
la main en laissant votre doigt  
sur l'emplacement.

POINT N° 15

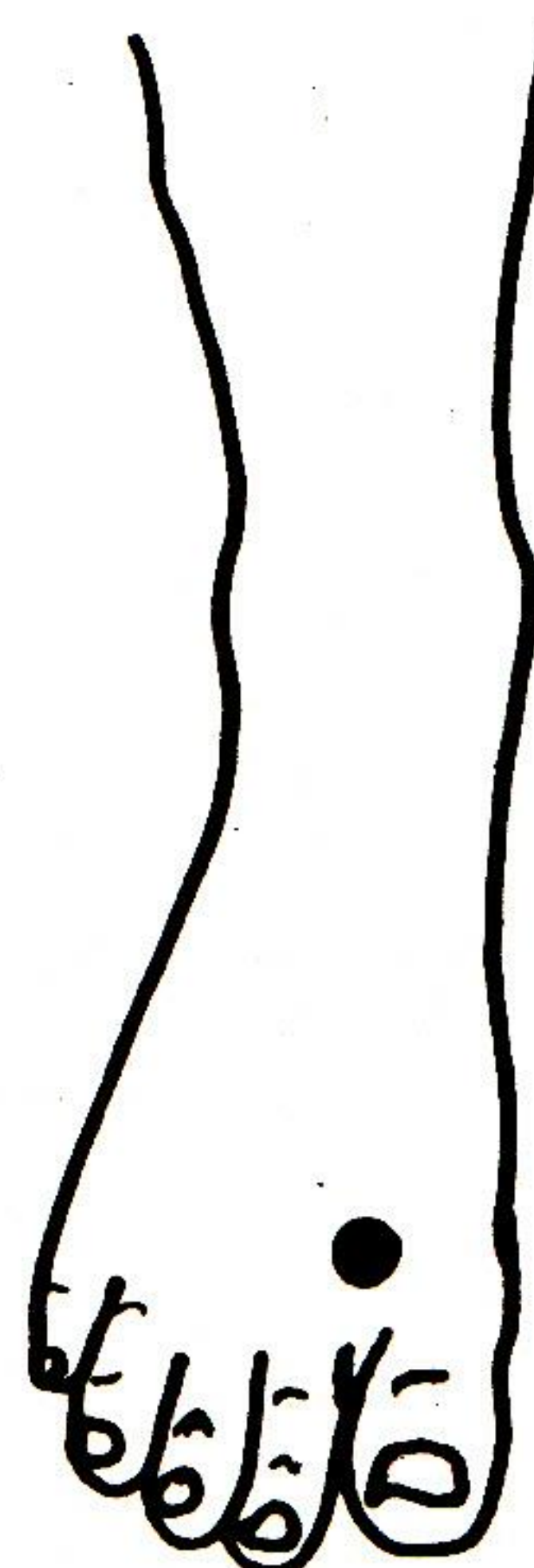
*Angoisse, maux de tête*

Sur la face interne du poignet.  
Dans l'axe de l'auriculaire,  
dans le pli de flexion du poignet.

POINT N° 17

*Calme, Nervosité*

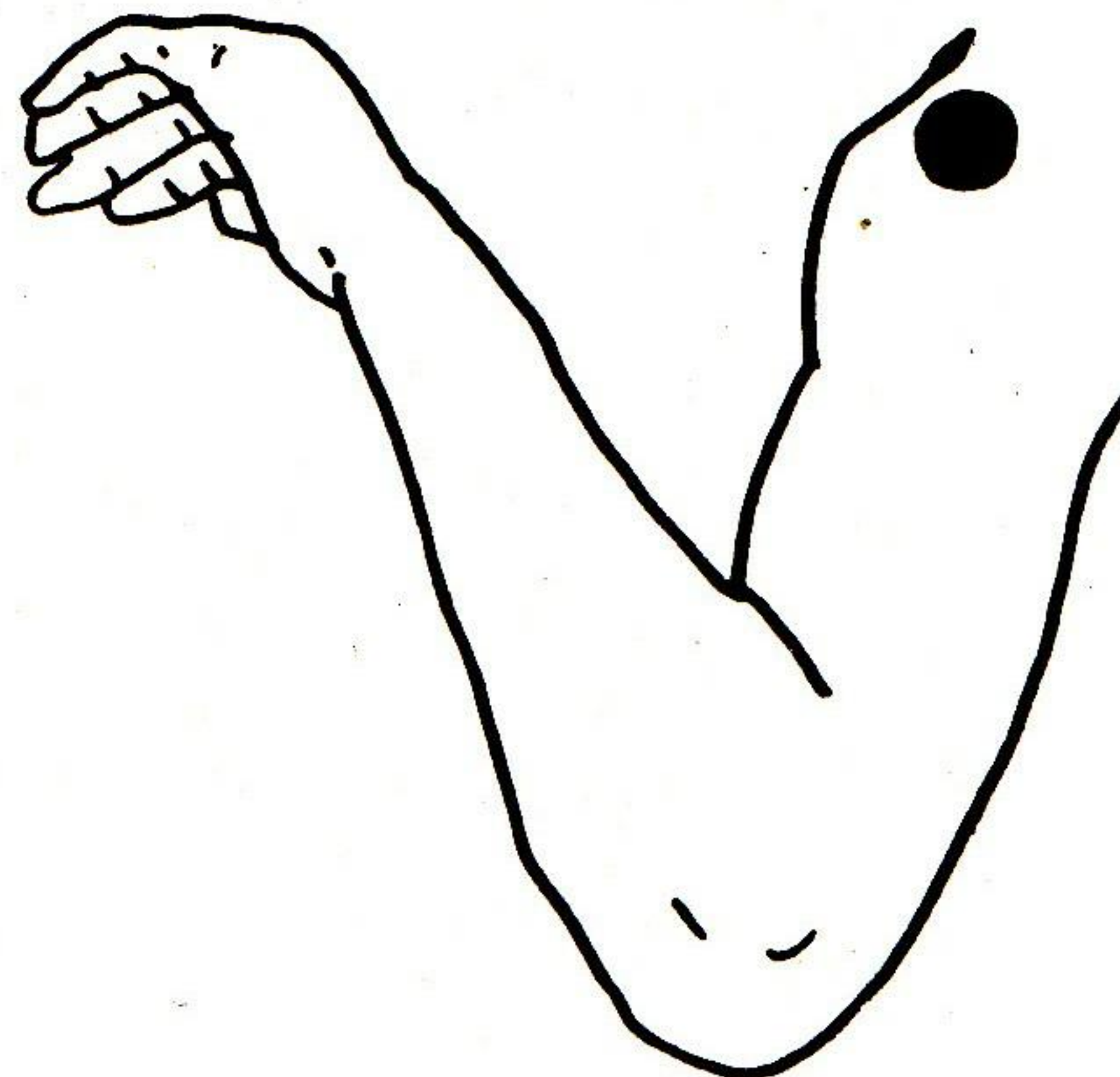
Sur le pied, dans l'axe de la  
séparation entre le gros orteil et  
le second orteil à 2 largeurs de  
pouce au-dessus.



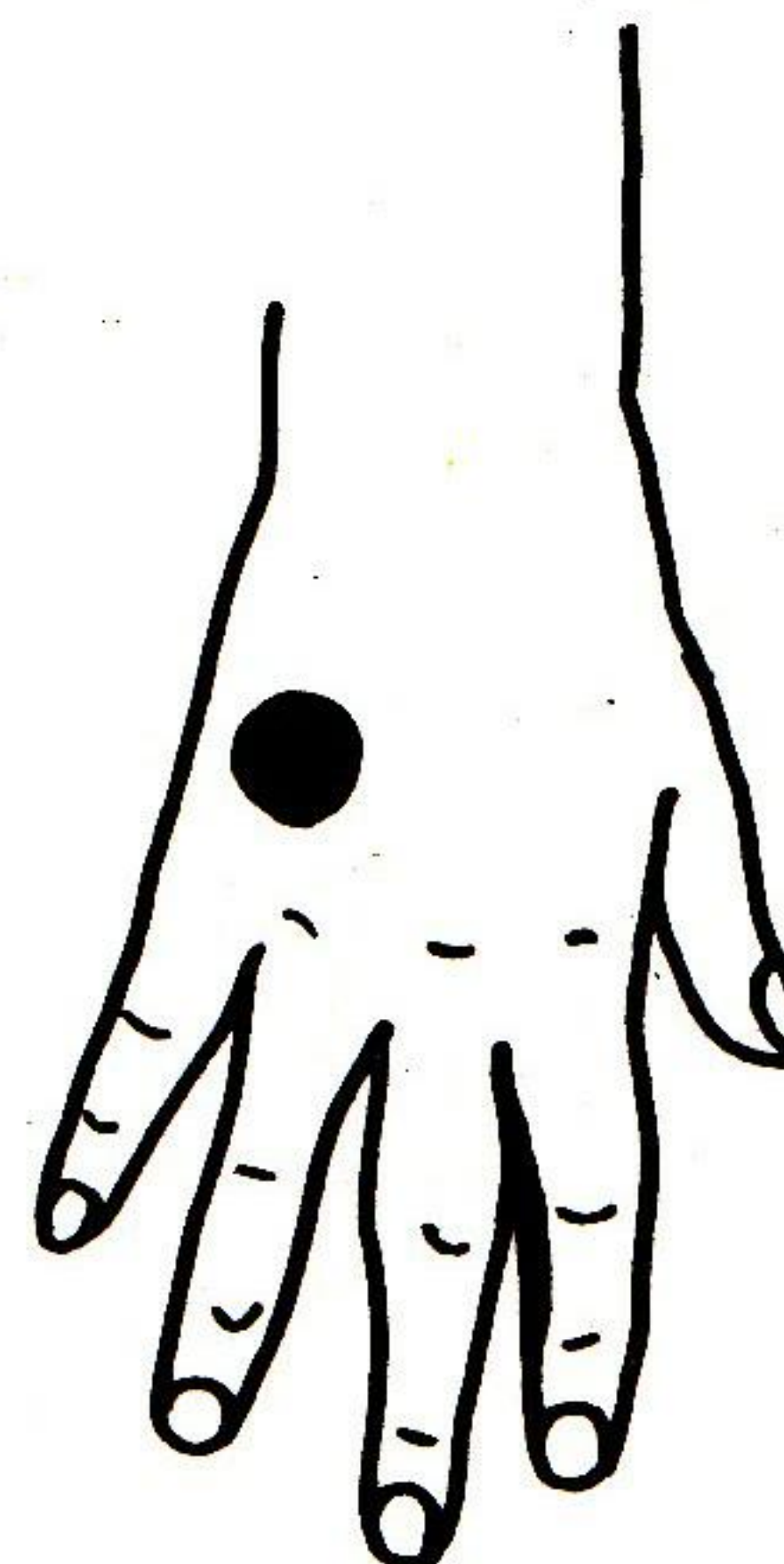


POINT N° 21*Epuisement et fatigue physique*

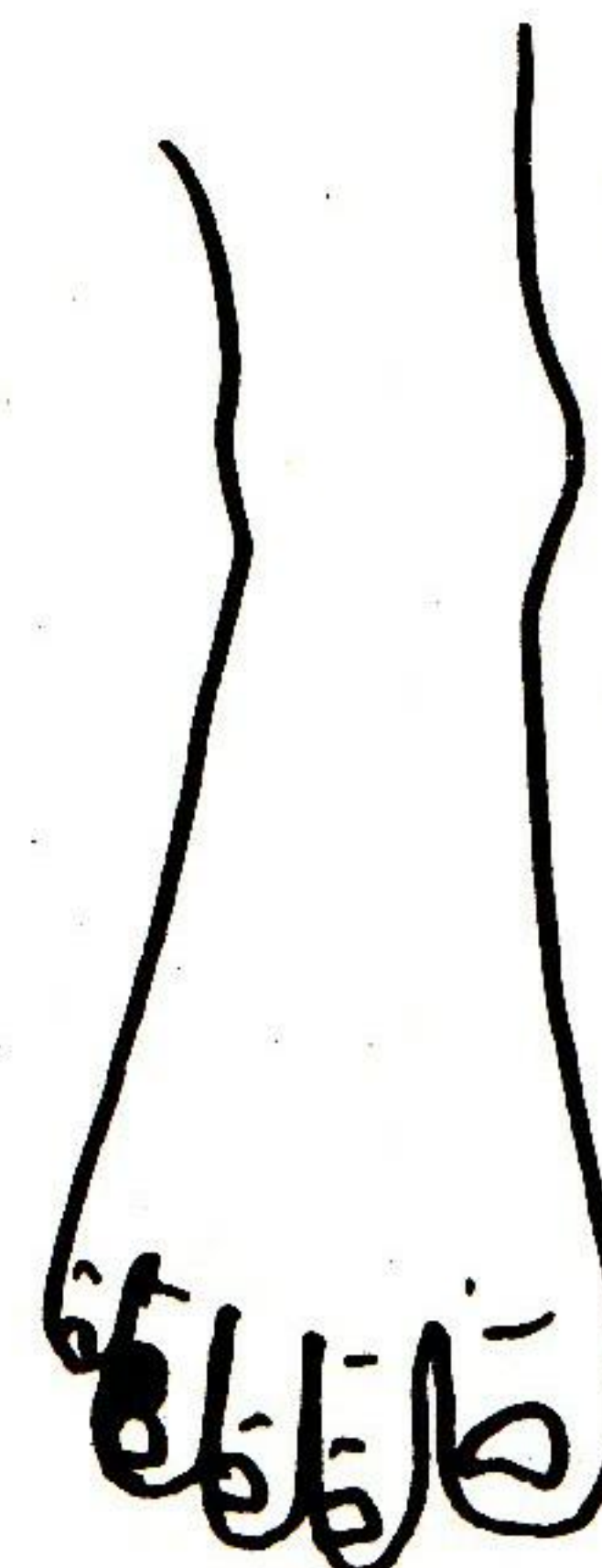
Sur le sommet des épaules,  
levez le bras un peu au-dessus  
du niveau de l'épaule et placez  
votre doigt dans le creux ainsi  
formé qui se trouve le plus en  
avant. Laissez-y votre doigt,  
abaissez le bras et commencez  
la stimulation.

POINT N° 38*Maux de tête, épuisement physique*

Sur le dos de la main, dans l'axe  
de séparation entre l'auriculaire  
et l'annulaire à 1 largeur 1/2 de  
pouce au-dessus.

POINT N° 64*Maux de tête, sommeil*

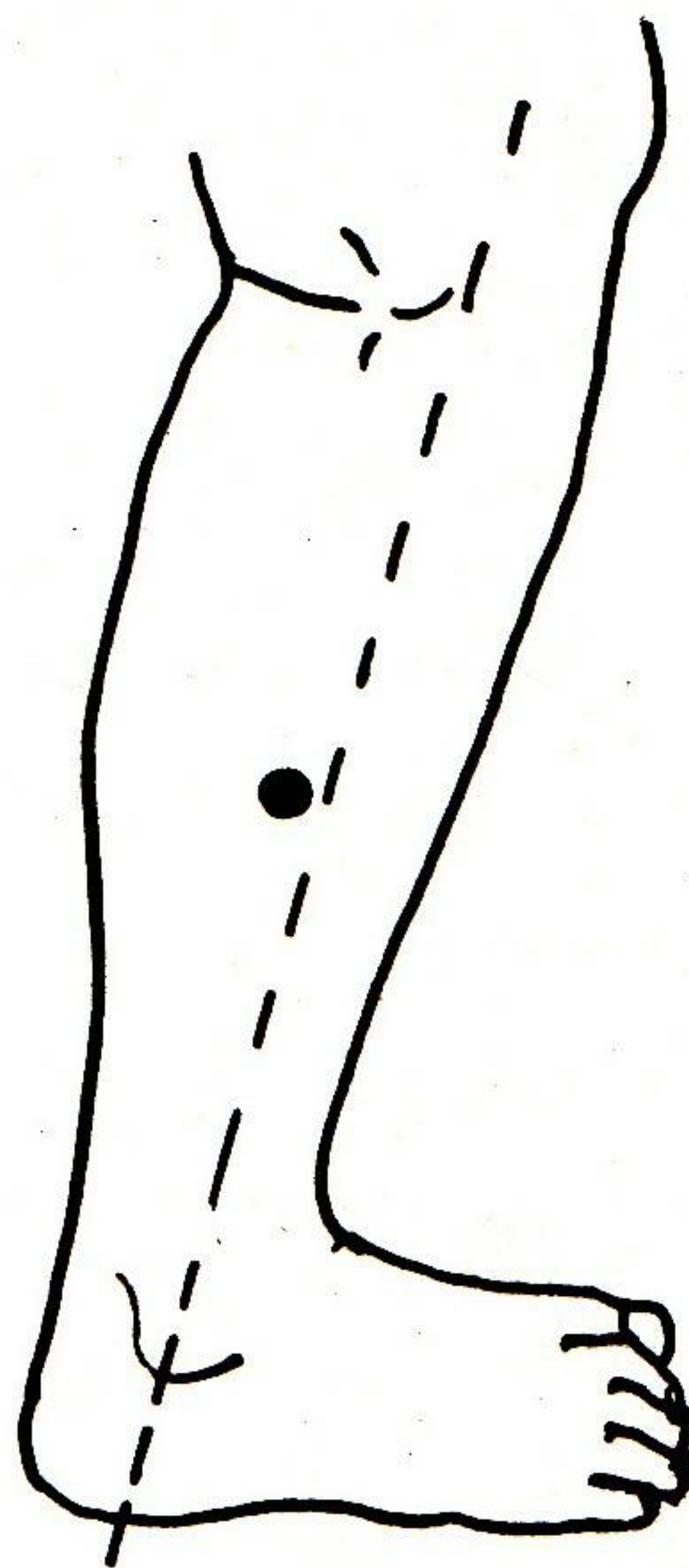
Sur le 4ème orteil, immédiatement  
après l'ongle légèrement vers  
l'extérieur.



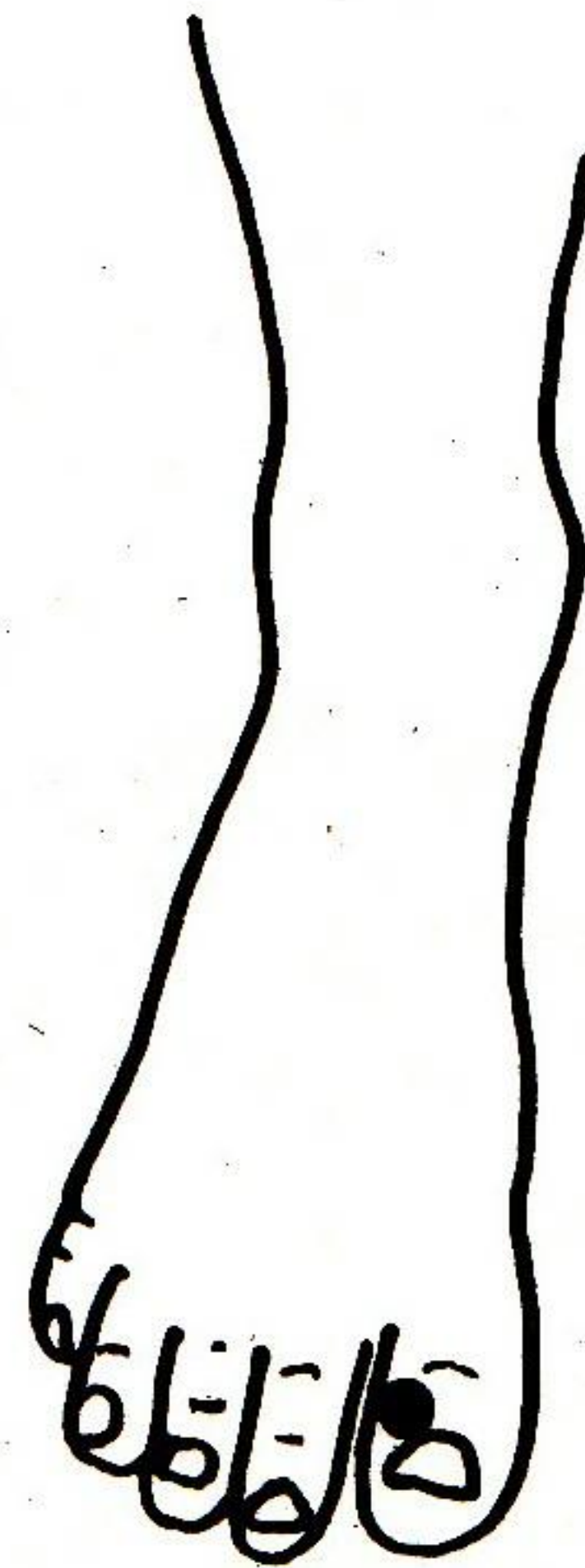


POINT N° 65*Vitalité*

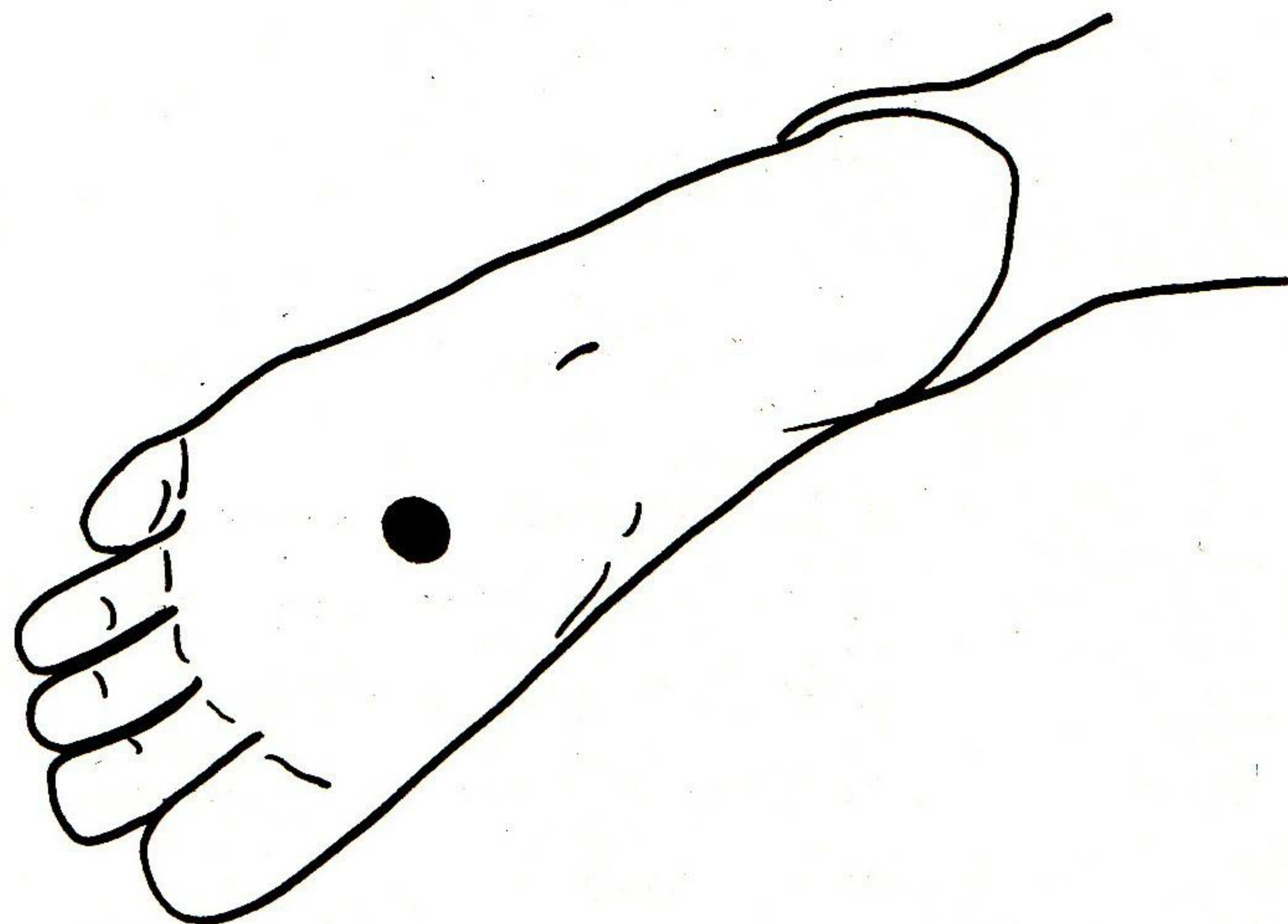
Sur le bord extérieur de la jambe à 2 largeurs de main et 1 largeur de pouce au-dessus du sommet de l'os de la cheville et légèrement en retrait d'un axe vertical qui partirait de la cheville.

POINT N° 68*Sommeil, maux de tête*

Sur le gros orteil. Juste au-dessus du coin intérieur de l'ongle.

POINT N° 69*Angoisse, maux de tête, énergie*

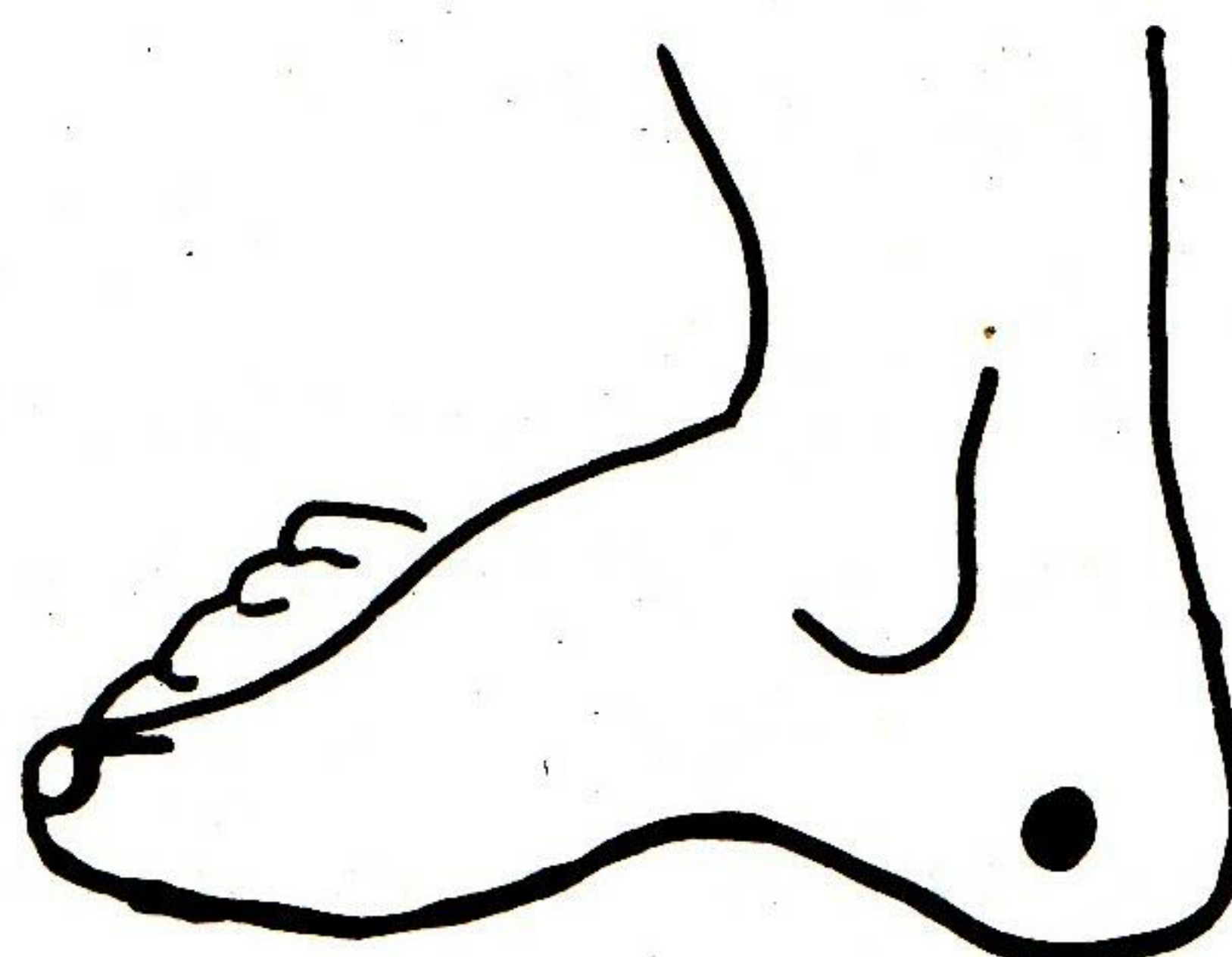
Sur la plante du pied. Au centre du début de la voûte plantaire.



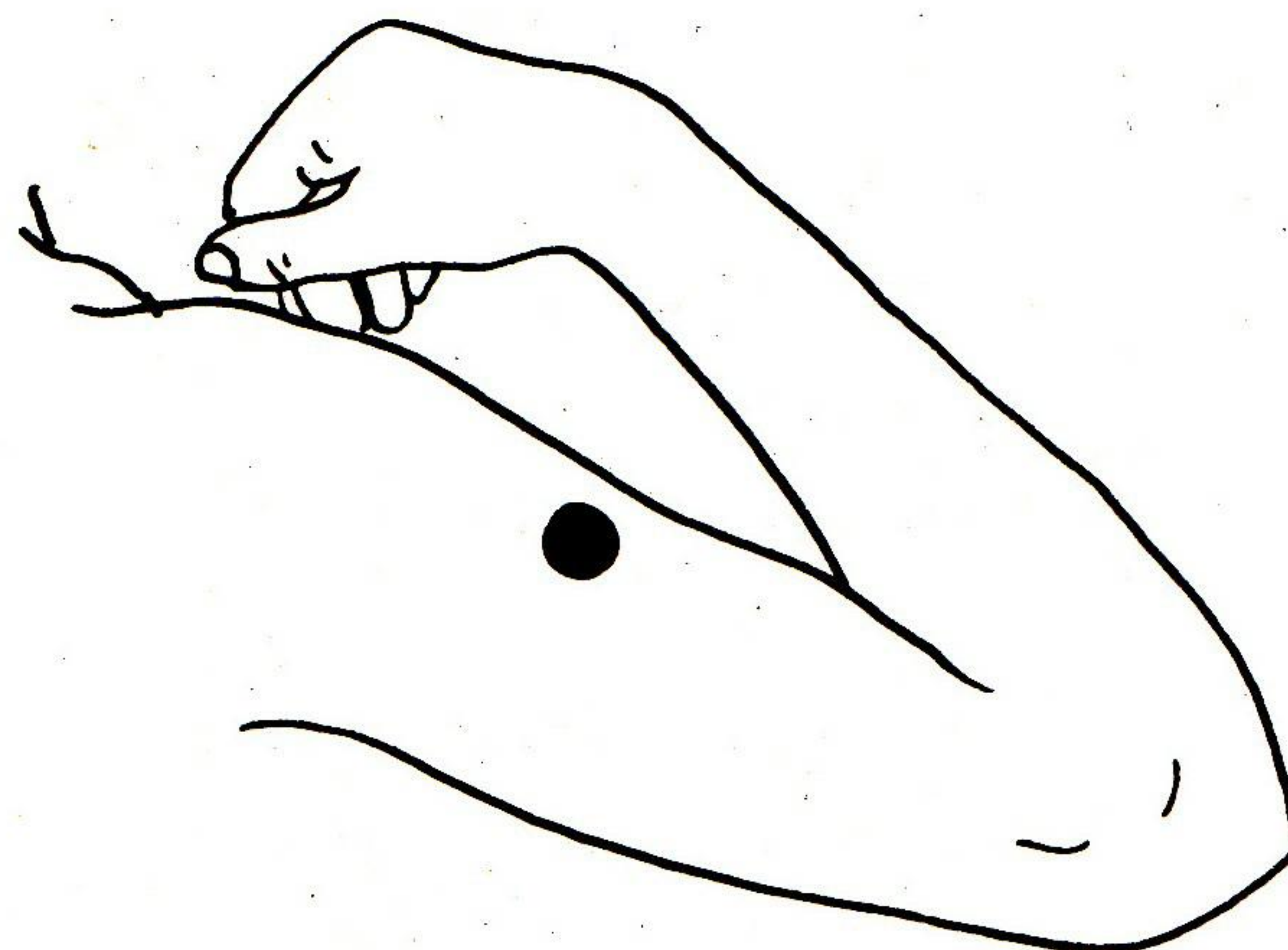


POINT N° 71*Angoisse*

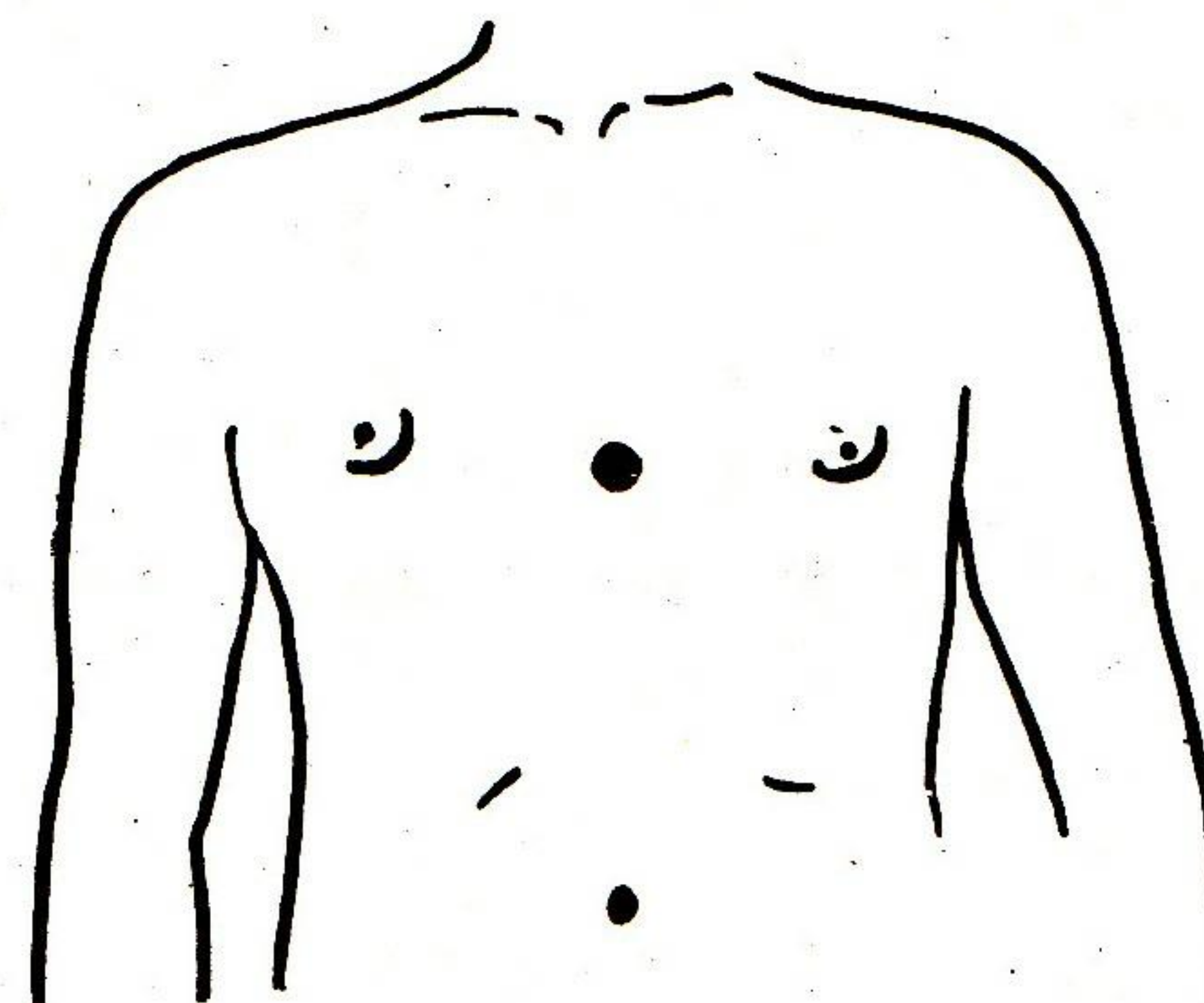
Sur le côté interne du pied.  
 Sur un axe qui part du sommet  
 de l'os de la cheville et qui  
 va jusqu'à l'extrémité du talon.  
 A 2 largeurs de pouce de  
 l'extrémité du talon.

POINT N° 78*Mémoire*

Sur la face extérieure du  
 bras à 2 largeurs de main en-  
 dessous du sommet de l'épaule.

POINT N° 97*Fatigue, énergie, épuisement, sommeil*

A la hauteur des mamelons, au centre  
 du sternum. Pour les femmes, il est  
 préférable de mesurer en partant de  
 la base du cou, à 2 largeurs de main  
 en-dessous.

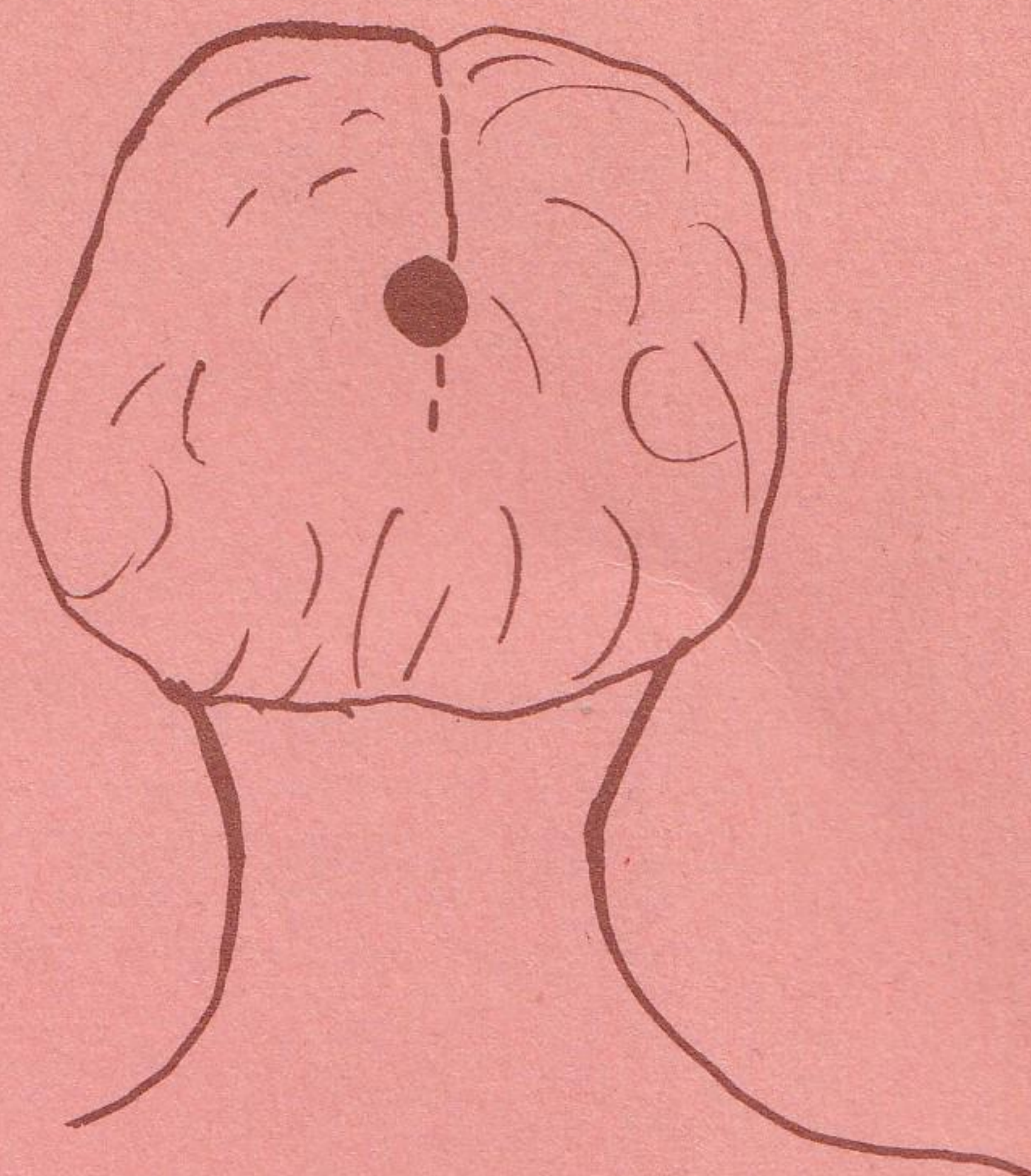




POINT N° 108*Vitalité*

Derrière le crâne.

A une largeur de main au-dessus  
de la base du crâne dans l'axe  
du sommet des oreilles.



VOTRE RESUME  
DU CHAPITRE



## RESUME DU CHAPITRE XVI

### APPRENEZ LE JI-JO

### L'ACUPONCTURE MANUELLE

- RESPECTEZ LES PRECAUTIONS D'UTILISATION
- REPEREZ LE POINT JI-JO CORRESPONDANT A L'EFFET SOUHAITE
- EFFECTUEZ LA STIMULATION EN MASSANT LE POINT DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE
- MASSEZ RAPIDEMENT ET EN PROFONDEUR
- REPETEZ LA MEME OPERATION IMMEDIATEMENT APRES SUR LE POINT SYMETRIQUE
- PLUSIEURS POINTS JI-JO SONT INDIQUÉS POUR UNE MEME APPLICATION, DES QUE LA STIMULATION DE L'UN D'EUX PRODUIT L'EFFET DESIRÉ, IL EST INUTILE DE STIMULER LES AUTRES
- APPRENEZ PAR COEUR L'EMPLACEMENT DES POINTS CORRESPONDANT AUX MAUX DE TETE, MEMOIRE ET TRAC. ILS POURRONT VOUS SERVIR PENDANT VOTRE EXAMEN.