

Situation

Ce point se situe entre la malléole interne et le tendon d'Achille



Description

Les Reins, en Médecine Chinoise gouverne l'Eau et soutiennent les fonctions de la Vessie.

Tai Xi est le 3^{ème} point sur le méridien des Reins.

Il fait partie des points les plus importants pour tonifier les reins il permet de drainer le méridien des reins.

En massant ce point, on commence par ouvrir « la source » puis un petit « ruisseau » se forme et coule le long du méridien.

Effets

Son action est assez large et je ne peux présenter tous les effets.

- céphalées vertiges acouphènes, surdité
- œdème, troubles urinaires
- douleurs talon, cheville, plante pied
- fatigue, épuisement, perte mémoire
- problèmes dentaires

Auto-massage

Inspirer : appuyer légèrement

Expirer : Effectuer des petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre

28/11/2020

