



Maîtriser le pouvoir des
huiles essentielles *

Maux de tête :

**Les points d'acupuncture pour votre
clarté d'esprit**



Maux de tête :

Les points d'acupuncture pour votre clarté d'esprit

Avant-propos

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenue dans cette nouvelle session de questions-réponses que je vais consacrer à une problématique un peu particulière qui revient très souvent et à laquelle il y a de nombreuses réponses : **les maux de tête.**

- Ce que je voudrais faire avec vous aujourd'hui, c'est d'abord **un approfondissement de l'utilisation de la menthe poivrée en cas de céphalées.** En effet, appliquer cette huile essentielle est un réflexe pour beaucoup de personnes en cas de migraines. Or je vous ai déjà indiqué qu'une application trop systématique peut entraîner une aggravation des maux de tête. Je vais donc vous préciser comment appliquer cette huile essentielle sur un point d'acupuncture très spécifique.
- Mais pour répondre plus spécifiquement aux maux de tête ou des migraines en lien avec une tension, un stress ou une charge mentale, je vais vous indiquer **un deuxième point d'acupuncture à travailler impérativement** – c'est même la première chose à faire en cas de mal

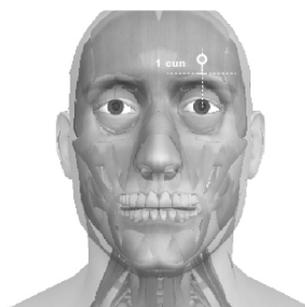


de tête pour avoir un effet salubre immédiat. La capacité de ce point à soulager le mal de tête et à détendre est absolument étonnant, surtout en cas de surcharge mentale et de montée d'énergie. Ainsi, pour tous les maux de tête, c'est un point d'acupuncture absolument extraordinaire. Je vais également vous indiquer quelle huile essentielle utiliser dans ce cas, puisqu'il ne s'agira pas de la **menthe poivrée**.

La prévention des maux de tête avec la menthe poivrée

Commençons déjà par un point d'acupuncture qui peut être extrêmement intéressant avec l'huile essentielle de **menthe poivrée** et qui se situe sur le front. On entend souvent qu'il faut appliquer cette huile essentielle sur les tempes ou sur le front. C'est effectivement possible mais ce n'est pas systématique et je vais vous montrer un point d'acupuncture plus précis en cas de surcharge mentale, c'est-à-dire pour éviter d'en arriver au mal de tête. Pour le mal de tête, il s'agira plutôt du deuxième point que je vais vous montrer par la suite.

La localisation du point



Point 14 de la vésicule biliaire

On va commencer l'application sur le front qu'il faut balayer en biais avec le doigt d'un côté et de l'autre. En effet, le point d'acupuncture qui nous intéresse se trouve à une largeur de pouce du sommet de votre sourcil, sur le bord du front. **Ce point est réellement extraordinaire en cas de prise de tête et de surcharge mentale**. Même après une journée de travail, quand vous êtes un peu fatigué, disperser ce point



est formidable. En balayant ce point avec une goutte d'huile essentielle de **menthe poivrée**, vous allez tout de suite avoir une sensation de fraîcheur.

On appelle ce point **Yangbai**, ce qui signifie **la clarté de l'esprit**. Il est donc indiqué pour toute fatigue mentale : quand les pensées sont nébuleuses, que vous n'arrivez pas à aligner trois mots et que vous manquez de clarté de vision, ce point est absolument superbe. **Il va clarifier la vision et permettre d'enlever l'excès de charge au niveau de l'esprit.**

L'application de la menthe poivrée

On peut spécifiquement le disperser à l'aide d'**1 goutte de menthe poivrée** de chaque côté, soit en faisant un appui profond, soit en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Commencez du côté droit avant de passer au côté gauche, pendant une minute à chaque fois, pour disperser l'excès de charge. **Cette application procure une sensation de fraîcheur et aiguise votre intuition et votre discernement**. C'est vraiment le point qui permet d'amener de la clarté dans votre réflexion, tout en ouvrant votre esprit à de l'intuition – c'est-à-dire qu'il ouvre vers quelque chose de plus fin et de plus subtil. En cas de surcharge de réflexion, on a justement besoin de disperser ce point.

Vous pouvez faire cette application régulièrement, soit une fois par jour, avec 1 petite goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, si vous avez tendance à vous surmener sur le plan mental. Cette application est donc à faire **en prévention d'un mal de tête**. Bien sûr, elle reste possible si le mal de tête est déjà là, mais on se cantonnera à une seule fois et on ne la répètera pas.

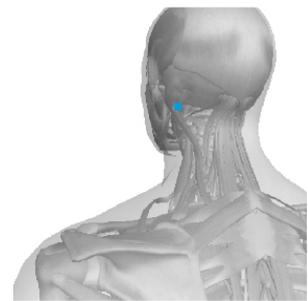


Le traitement des maux de tête avec la sauge sclarée

Ensuite, je vous conseillerais d'aller **travailler sur le point le plus important en cas de mal de tête**. Il se trouve toujours sur le méridien de la vésicule biliaire, tout comme le point **Yangbai** qui est en lien avec la clarté de la vision et l'intuition.

La localisation du point

Mais le point que je vais vous montrer maintenant est à travailler impérativement en cas de mal de tête, quelle qu'en soit l'origine : le point 20 de la vésicule biliaire qu'on appelle aussi **l'étang du vent**. On parle d'étang parce que c'est comme un puits entre deux muscles. Si vous mettez les mains à l'arrière de votre tête, au centre,



Point 20 de la vésicule biliaire

et que vous tirez deux cordes sur les côtés, vous arrivez sur les attaches du muscle trapèze. Vous tombez alors dans un creux parce que vous avez l'os occipito-mastoïdien : c'est à ce niveau que vous avez l'insertion des muscles sterno-cléido-mastoïdiens. Ainsi, **entre les trapèzes et les muscles sterno-cléido-mastoïdiens, il y a ce creux que vous pouvez sentir et travailler très facilement en posant vos pouces en interne**. Vous pouvez même détendre entièrement votre tête et travailler ce creux en étant allongé.

Vous pouvez masser ce point dans le sens que vous voulez ; l'objectif étant de stimuler largement la zone.



Les bienfaits du massage

Ce massage a plusieurs buts. Déjà, le point lui-même s'appelle l'**étang du vent**.

- Or un étang est un creux dans lequel il y a de l'eau, y compris de l'eau stagnante.
- Quant au vent, cela peut être un élément perturbateur sur le plan énergétique.

Travailler ce point est donc très intéressant en cas d'attaque du vent, c'est-à-dire des brises ou des courants d'air. Par exemple en été, quand il fait très chaud, on peut utiliser un ventilateur. Mais **dormir avec un ventilateur ou s'asseoir dans un courant d'air sont des comportements qui fragilisent**. On peut alors être attaqué au niveau de ce point par le courant d'air qui passe. Souvent, les conséquences de cette attaque de vent sont un torticolis ou des maux de tête, mais ces maux de tête peuvent survenir ailleurs que dans la nuque et même sur tout le trajet de la vésicule biliaire (front, tempes...). Vous pouvez notamment avoir l'impression que votre tête est dans un étau, ce qui est typique d'une attaque de vent.

Ce point est donc très susceptible d'être pénétré par des éléments extérieurs considérés comme une attaque. Mais **les éléments perturbateurs peuvent aussi venir de l'intérieur et, dans ce cas, il y a un excès de Yang qui monte**. Or quand le Yang monte puissamment, notamment parce qu'il y a beaucoup de réflexion et de stress, on a tendance à manifester des tensions au niveau du haut du corps – c'est-à-dire au niveau de la tête, de la nuque ou des épaules. Ainsi, quand on est trop cérébral et pas assez dans l'action et que cette énergie perverse Yang va vers le haut du corps, deux muscles sont



spécifiquement impactés : **le trapèze et le sterno-cléido-mastoïdien**. En massant ce point 20 de la vésicule biliaire, vous allez déjà **enlever une partie de la tension de ces deux grands muscles et ressentir une détente au niveau de toute la colonne cervicale**. La nuque va vraiment se détendre par le biais du massage.

Par ailleurs, ce point est **un point de réunion de tous les méridiens Yang du corps** :

- L'**estomac** ;
- La **vessie** ;
- La **vésicule biliaire** ;
- Le **gros intestin** ;
- L'**intestin grêle** ;
- Le **triple foyer**.

Ainsi, tout ce qui est en lien avec l'énergie ascensionnelle, la réflexion et la subtilité se trouve condensé sur cet étang du vent. C'est pour cela qu'il y a toujours une congestion quand on est stressé, avec les surrénales qui s'emballent et une tendance à perdre la face. Vous allez retrouver toutes ces notions dans cet excès d'énergie Yang ; c'est-à-dire le fait d'être dans la performance et pas dans la détente, plutôt dans le faire que dans l'être.

L'application de la sauge sclarée

Par conséquent, il faut masser ce point avec **une huile essentielle qui va permettre la détente** – et donc contenir beaucoup d'**esters** –, surtout au niveau de la dimension subtile. Le point lui-même est intéressant, mais si on l'associe à une huile essentielle qui est dans le même esprit et permet d'amener une



clarté de vision, l'effet peut être superbe. Dans ce cadre, je vous conseille de travailler avec l'huile essentielle de **saugé sclarée** qui, pour rappel, porte la signature de la clarté de la vision et permet de faire baisser la pression intérieure et le stress grâce à ses 80% d'**esters**. La vésicule biliaire porte justement la notion de vision et est en lien avec l'œil et les larmes.

Vous pouvez utiliser cette huile essentielle pure, puisqu'elle n'est pas du tout neurotoxique, contrairement à la menthe poivrée. Mais pour vraiment profiter de votre massage et faire en sorte qu'il soit plus pénétrant, je vous conseille de la diluer à 10% dans une huile végétale. **Dans les moments de grand stress, vous pouvez faire ce travail le matin au lever et le soir au coucher pour libérer l'excès de Yang.**

Ces deux points peuvent aussi être travaillés dans la même journée. Par exemple, vous pouvez stimuler les points 20 de la vésicule biliaire le matin et le soir, et au cours de la journée, quand vous ressentez une fatigue ou que vos pensées sont nébuleuses, vous pouvez disperser les points 14 avec la **menthe poivrée**.

Ce petit protocole peut être très intéressant à faire quotidiennement, quand on est dans des phases de vie où il y a de très fortes sollicitations sur le plan intellectuel et le plan de la créativité, afin d'avoir l'esprit libre.

