

www.yves-wauthier.com

info@yves-wauthier.com

www.goahead.fr

Localisation et émotions des
point REMAP® et EFT

Les points REMAP®

Méridiens	Emotions	Emotions négatives	Emotions positives	point
Poumon	Se libérer du chagrin, de l'intolérance. Développer sa capacité respiratoire, influence laissée par quelqu'un. <i>Disperse la chaleur du P</i>	Dédain, intolérance, mépris, fausse fierté,	Tolérance , humilité	5P
Gros Intestin	Dissiper la culpabilité et le besoin de contrôle, activer le lâché-prise. Harmonise les émotions ! <i>Dépolarise le cerveau</i>	Tristesse, chagrin, culpabilité	Conscience de sa valeur	4GI
Maître Coeur	Calmer la jalousie et les regrets. Développer son enthousiasme	Regrets, jalousie, remords	Générosité, relaxation	6MC
Coeur	Se libérer des peines de cœur, développer ses capacités à vous aimer et à aimer les autres	Colère faible	Amour, pardon	4-7 C
Intestin grêle	Libérer les inversions psychologiques, développer sa confiance en soi, développer ses performances	Tristesse, peine, chagrin, vulnérabilité	Joie	4IG
Triple réchauffeur	Douleurs physiques, sentiments dépressifs, aide le cœur à s'ouvrir	Tristesse, dépression, désespoir, griefs, solitudes, découragement	Espoir, légèreté, entrain	4TR

Méridiens	Emotions	Emotions négatives	Emotions positives	point
Vessie	Se libérer des traumatismes, frustrations , peurs, impatience, agitation, activer votre force intérieure	Anxiété, traumatismes, frustration, irritation	Paix, harmonie	64-67 V
Vésicule biliaire	Calmer la rage et la colère, dissiper les rancunes obsessionnelles, développer une vue juste de la vie	Rage, ressentiment	Amour, adoration	34VB
Estomac	Diminuer l'anxiété, calmer sa faim, augmenter la sensation de contentement et de plénitude. <i>Régularise l'estomac, harmonise le sang et le QI, accroit le sang et le jing</i>	Peur, anxiété, trauma, envie amertume, dégoût, vide	Contentement, tranquillité	36 E
Rein	Dissiper les peurs, les phobies, activer le calme intérieur, fatigue, hypersensibilité	Anxiété, peurs, traumas	Calme, sérénité	3-5 RN
Rate	Développer son assurance personnelle, se libérer des addictions et des dépendances	Anxiétés, faible estime de soi, pensées obsessionnelles	Confiance, foi, sentiment de sécurité	6RT
Foie	Dépression mentale, nervosité, stress <i>Disperse le foie et élimine la surpression. Abaisse le yang, disperse le froid du méridien, nourrit le sang du foie</i>	Colère, tristesse Hystérie, psychose	Bonheur	3F

Méridiens	Emotions	Emotions négatives	Emotions positives	point
Vaisseau gouverneur	Se libérer de la timidité, améliorer son aisance en société. <i>Dépression mentale, phobie, frayeur, cauchemars, mauvaise mémoire, démence</i>	Embarras, honte, surexcitation mentale	Fierté saine	20VG
Vaisseau conception	Lâcher sa honte, son besoin de se punir, développer la volonté d'avancer	Embarras, honte, manque d'ancrage à la terre	Fierté saine	8VC
Hors méridien	Stress, anxiété, acuité du cerveau	Insomnie, stress		yintang
Hors méridien	Anxiété aigüe trauma, douleurs physiques, dépression	Stress, anxiété		Point relax oreille

Tristesse	Chagrin	Amertume	Déception	Dépression
4 Gros intestin	4 Gros intestin	36 Estomac	36 Estomac	Pt de l'oreille
3 Foie	6 Maître cœur			5 Poumon
5 Poumon	4 Triple réchauffeur			20 Vaisseau gouverneur
20 Vaisseau gouverneur +sishencong	4 Intestin grêle			4 Triple réchauffeur
4 Triple réchauffeur				4 Intestin grêle
4 Intestin grêle				

Tristesse	Chagrin	Amertume	Déception	Dépression
4 Gros intestin	4 Gros intestin	36 Estomac	36 Estomac	Pt de l'oreille
3 Foie	6 Maître cœur	1-2 estomac	1-2 estomac	5 Poumon
5 Poumon	4 Triple réchauffeur			20 Vaisseau gouverneur
20 Vaisseau gouverneur +sishencong	4 Intestin grêle			4 Triple réchauffeur
4 Triple réchauffeur	11 poumon			4 Intestin grêle
4 Intestin grêle	3 triple réchauffeur			3 triple réchauffeur
11 poumon				
3 intestin grêle				
3 triple réchauffeur				

CULPABILITE	HONTE	EMBARRAS	REGRETS	FRUSTRATION
4 gros intestin	6 rate	6 rate	6 maitre coeur	64-67 Vessie
	20 vaisseau gouverneur	20 vaisseau gouverneur		
	8 vaisseau conception	8 vaisseau conception		

PEUR	ANXIETE	DEGOUT	Sensation de VIDE	TRAUMATISME
36 Estomac	36 Estomac	36 estomac	36 estomac	36 estomac
3-5 Rein	Pt oreille	5 poumon		Pt oreille
	Yintang	11 poumon		3-5 rein
	3-5 rein			
	27 rein			

CULPABILITE	HONTE	EMBARRAS	REGRETS	FRUSTRATION
4 gros intestin	6 rate	6 rate	6 maitre coeur	64-67 Vessie
1 gros intestin	20 vaisseau gouverneur	20 vaisseau gouverneur	9 maitre coeur	2 vessie
	8 vaisseau conception	8 vaisseau conception		
	24 vaisseau conception	26 vaisseau gouverneur		

PEUR	ANXIETE	DEGOUT	Sensation de VIDE	TRAUMATISME
36 Estomac	36 Estomac	36 estomac	36 estomac	36 estomac
3-5 Rein	Pt oreille	5 poumon		Pt oreille
2 vessie	Yintang			3-5 rein
1-2 estomac	3-5 rein			2 vessie
27 rein	1-2 estomac 21 rate			

COLERE	RAGE	RESSENTIMENT	MEPRIS	INTOLERANCE
4-7 CŒUR	34 VESICULE BILIAIRE	34 VESICULE BILIAIRE	5 POUMON	5 POUMON
5 POUMON	1 VESICULE BILIAIRE	1 VESICULE BILIAIRE		
64-67 VESSIE				
5 POUMON				

DOULEURS PHYSIQUES	DEDAIN	JALOUSIE	RELAXATION	SOMMEIL
Pt de l'oreille	5 poumon	6 maître coeur	YINTANG	YINTANG

COLERE	RAGE	RESSENTIMENT	MEPRIS	INTOLERANCE
4-7 CŒUR	34 VESICULE BILIAIRE	34 VESICULE BILIAIRE	5 POUMON	5 POUMON
5 POUMON	1 VESICULE BILIAIRE	1 VESICULE BILIAIRE		
64-67 VESSIE		14 FOIE		
5 POUMON				
1 VESICULE BILIAIRE				
14 FOIE				
9 CŒUR				

DOULEURS PHYSIQUES	DEDAIN	JALOUSIE	RELAXATION	SOMMEIL
Pt de l'oreille	5 poumon	6 maître coeur	YINTANG	YINTANG
3 triple réchauffeur	11 poumon	9 maître coeur		

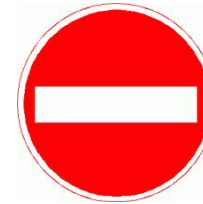
IMPATIENCE	AGITATION	IMPUISSANCE	DESEPOIR	INDIGNITE
2 vessie	2 vessie	26 vaisseau gouverneur	26 vaisseau gouverneur	24 vaisseau conception

Manque d'intérêt sexuel	Manque de confiance en soi	lâcheté	vulnérabilité	
27 rein	27 rein	27 rein	3 intestin grêle	

LES POINTS INTERDITS PENDANT LA GROSSESSE

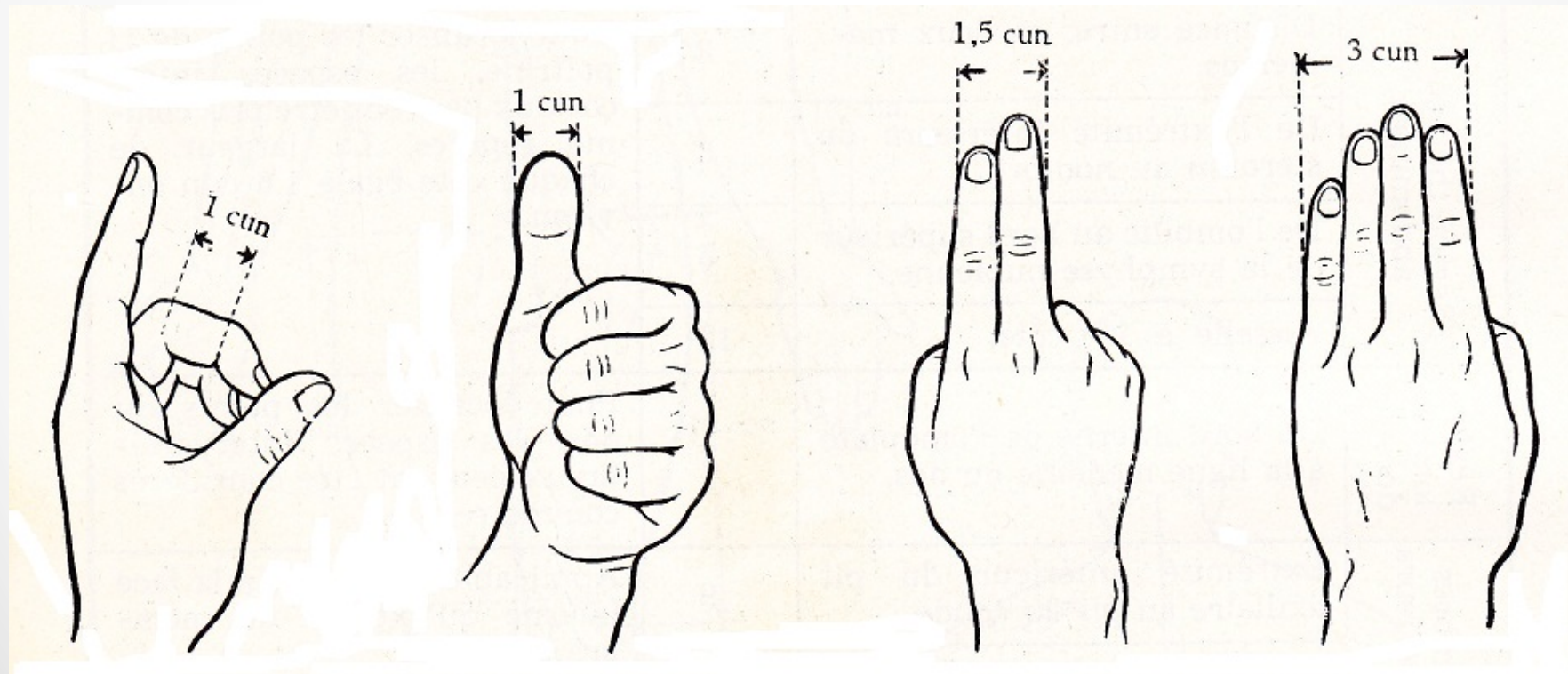
- 30 ESTOMAC
- 36 ESTOMAC
- 4 GROS INTESTIN
- 6 RATE
- 3 FOIE
- 60 VESSIE
- 67 VESSIE
- 3 VAISSEAU CONCEPTION
- 4 VAISSEAU CONCEPTION

Les points interdits sont notés
par

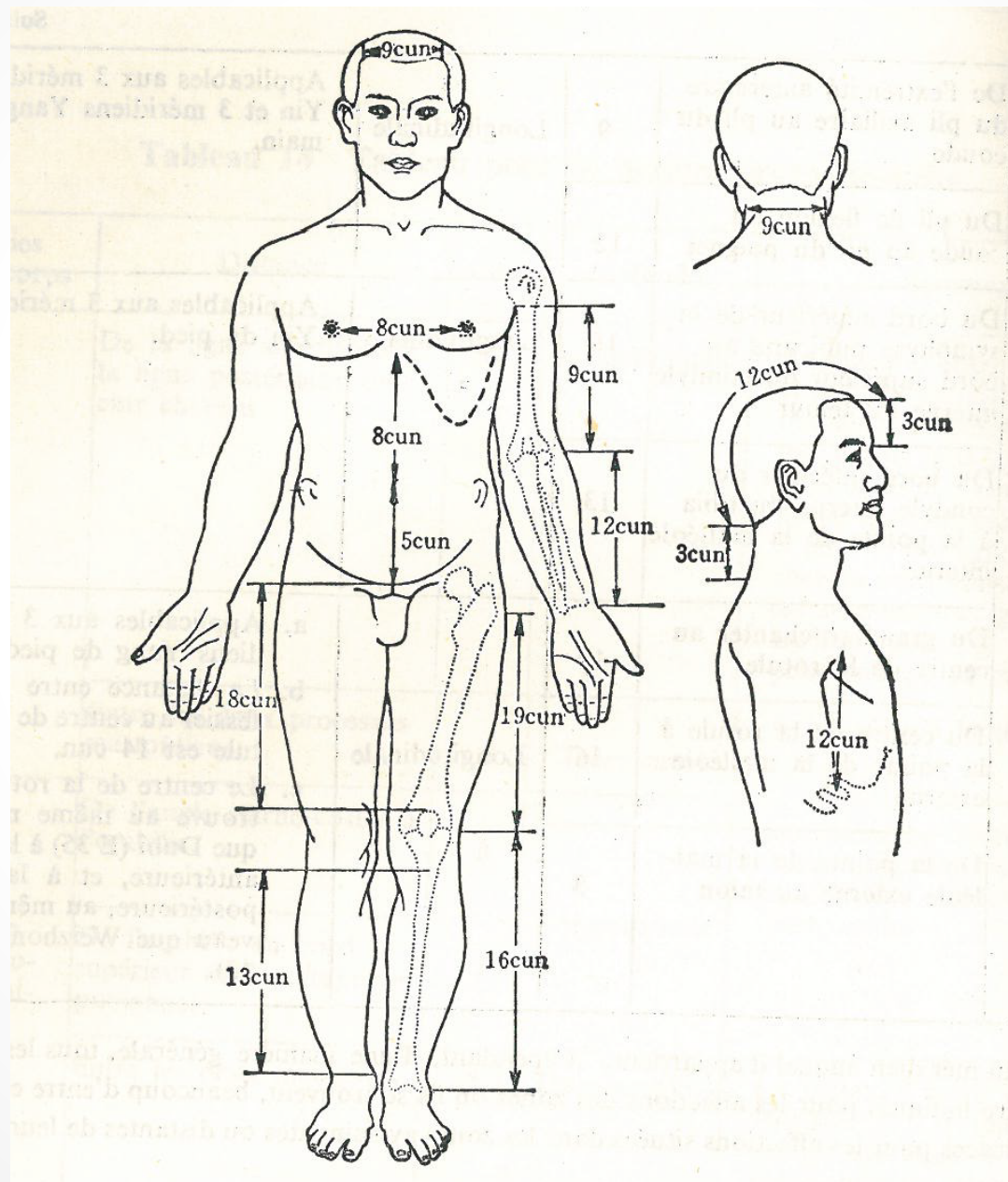


Localisation des points

Les distances en CUN

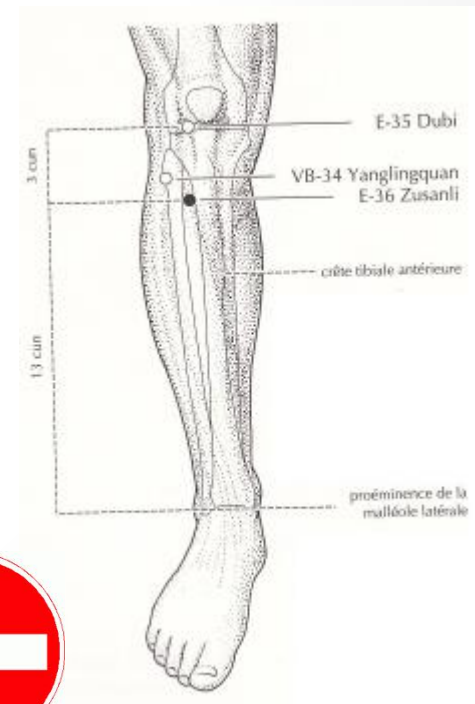
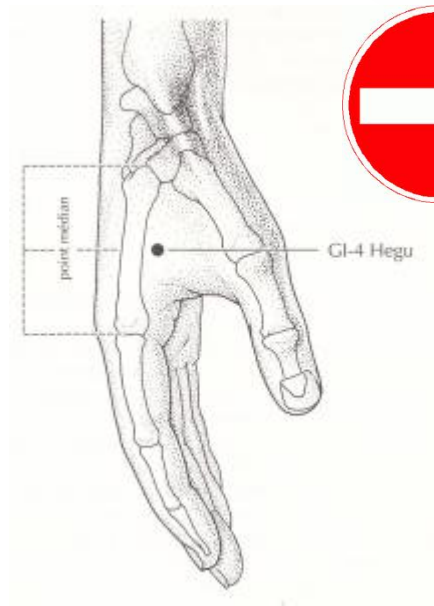


Les distances en CUN



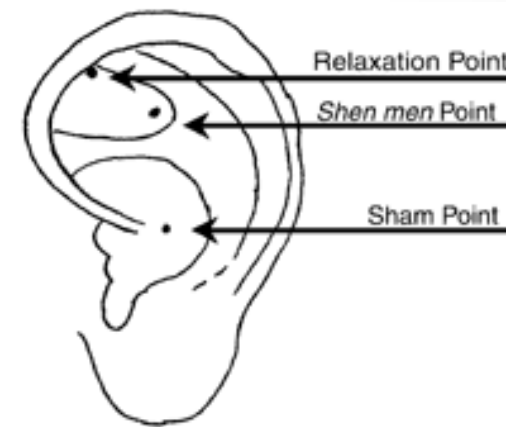
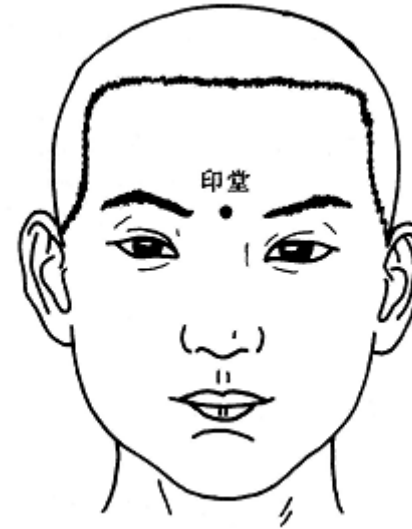
Localisation des points , QUICK REMAP®

- **4 GROS INTESTIN**: sur le dos de la main, entre le premier et le deuxième métacarpien, AU MILIEU DU DEUXIEME métacarpien côté radial, à l'endroit où le muscle fait une légère bosse quand on serre le pouce.
- **36 ESTOMAC**: 3 CUN (4 doigts) sous l'interligne articulaire du genou (35 estomac, DUBI) à un travers de doigt de la crête antérieure du tibia



Localisation des points , QUICK REMAP®

- **YINTANG**: Au milieu des extrémités internes des 2 sourcils.
- **POINT DE L'OREILLE: SHENMEN et POINT DE RELAXATION.**
- A la bifurcation des 2 racines de l'anthelix, près de la racine supérieure. La pointe du doigt allant buter contre le dessus de l'oreille. Attention , en acupuncture, nous utilisons le SHEN MEN comme point de relaxation



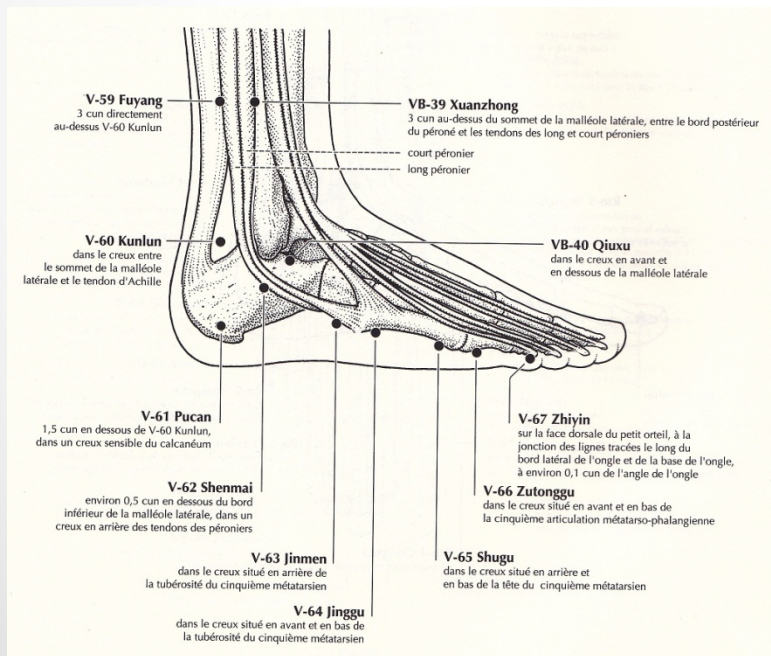
Localisation des points , QUICK REMAP®

- **34 VESICULE BILIAIRE:**
Dans une dépression ,
un trou situé en avant
et en bas de la tête du
péroné.
- **3 FOIE:** Dans le creux,
en avant de la
commisure entre les
premier et le deuxième
orteils



Localisation des points , QUICK REMAP®

- **6 RATE/PANCREAS:**
(sanyinjiao) 3 CUN, (4 doigts) au-dessus de l'extrémité de la malléole interne, juste derrière le bord interne du tibia



64-67 VESSIE:

64 vessie: sous la tubérosité du 5^{ème} métatarsien, à la jonction des chairs rouges et blanches

65 vessie : en arrière de la tête du 5^{ème} métatarsien

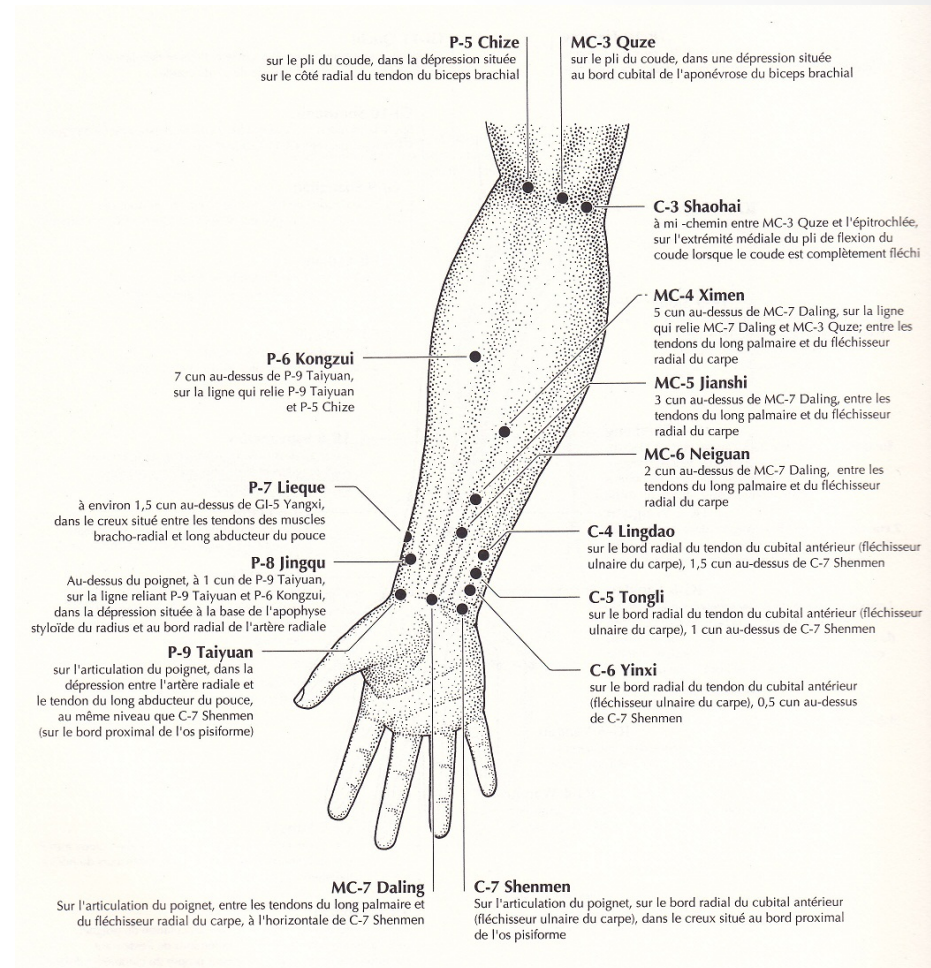
66 vessie: en avant de la 5^{ème} articulation métatarso-phalangienne

67 vessie: sur le côté externe de l'extrémité de 5^{ème} orteil: à 0,1 cun en arrière du  de l'ongle

Localisation des points , QUICK REMAP®

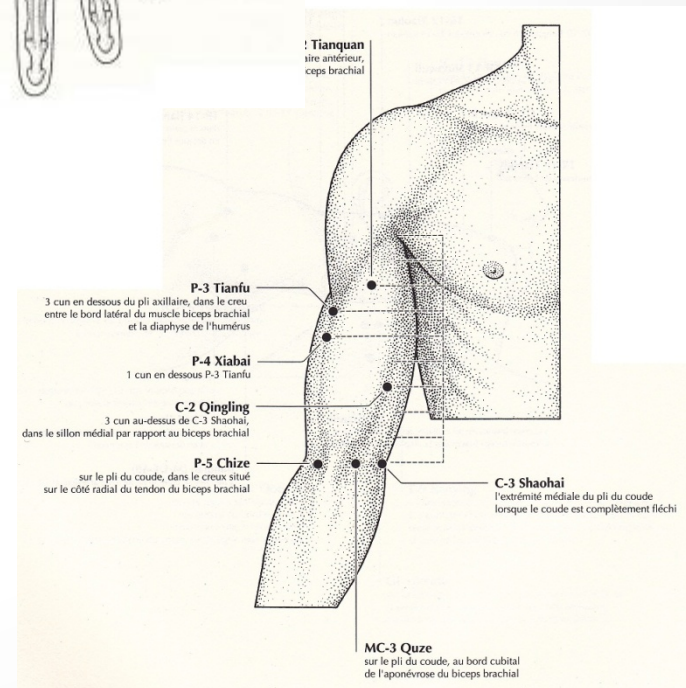
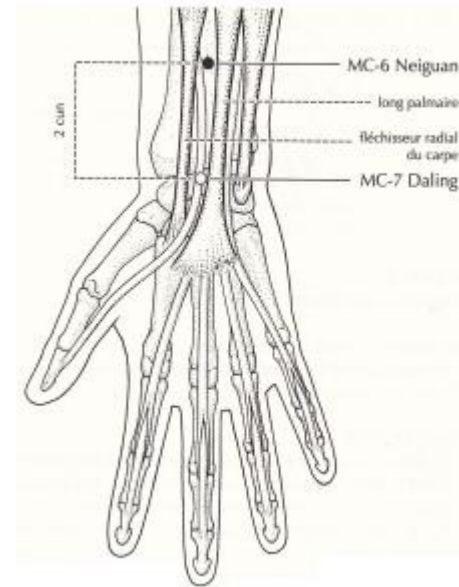
• 4-7 CŒUR:

- **4C**, face palmaire de l'avant-bras, sur le bord radial du tendon du m.cubital antérieur, 1,5 CUN du pli du poignet.
- **5C**: idem à 1 CUN
- **6C**: idem à 0,5 CUN
- **7C**: sur le pli du poignet



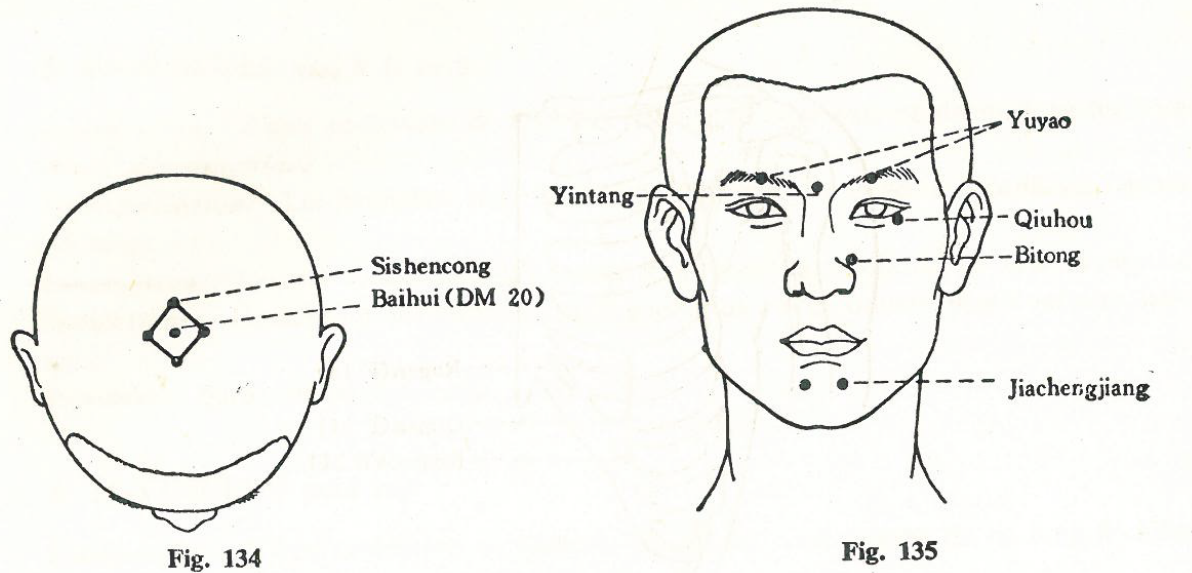
Localisation des points , QUICK REMAP®

- **6 MAITRE-COEUR:** NEIGUAN, à 2 CUN (3 doigts) au-dessus du poignet, entre les tendons du petit et du grand palmaires.
- **5 POUMON:** CHIZE. Sur le pli du coude, dans un petit trou du côté radial du tendon du biceps brachial



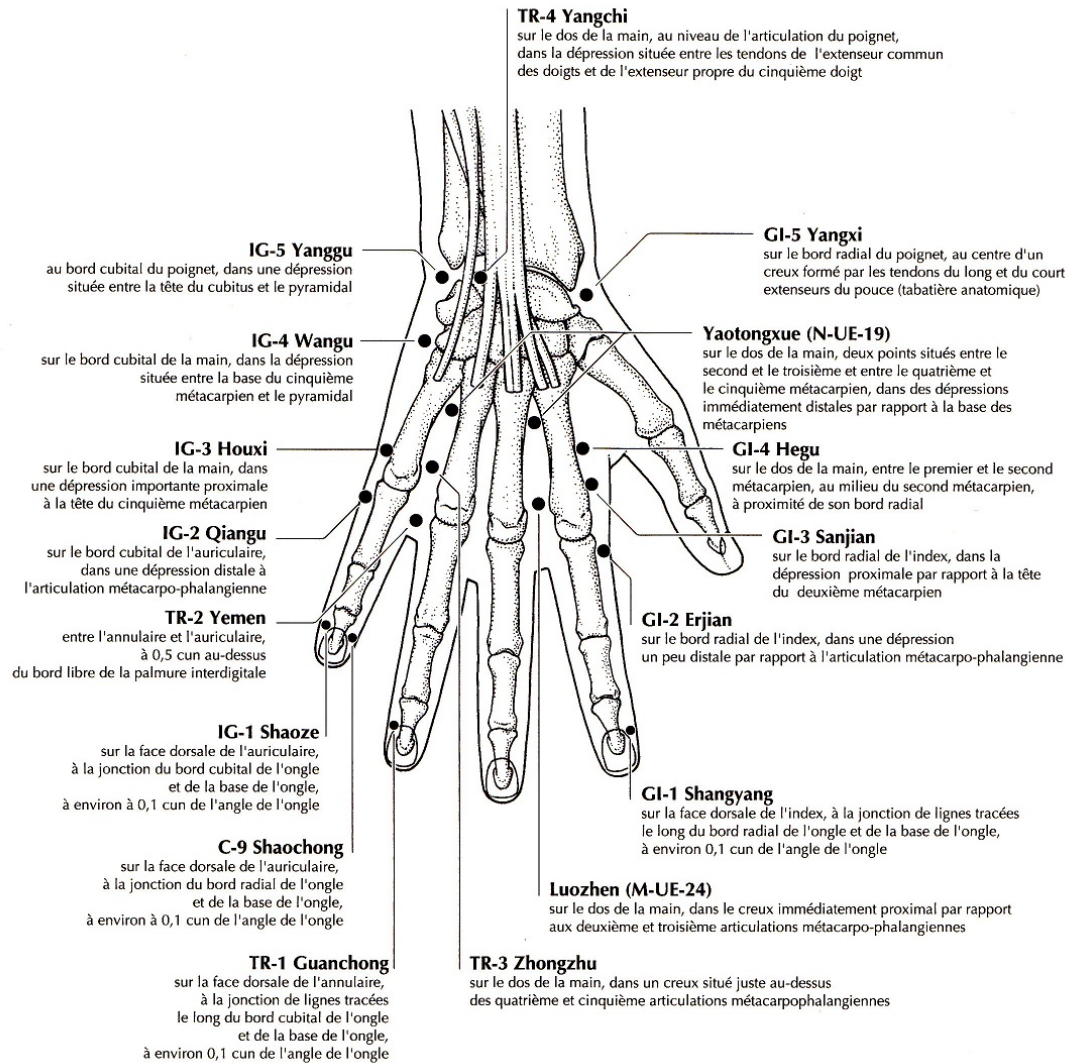
Localisation des points , QUICK REMAP®

- **SISHENCONG**: point extra ordinaire: sur le vertex, ces 4 points sont situés à 1 CUN de 20VG, en avant; en arrière, à gauche, à droite.



- **20 VG: BAIHUI**: Au milieu de la ligne réunissant les pointes d'oreilles , à 7 CUN de la ligne postérieure des cheveux

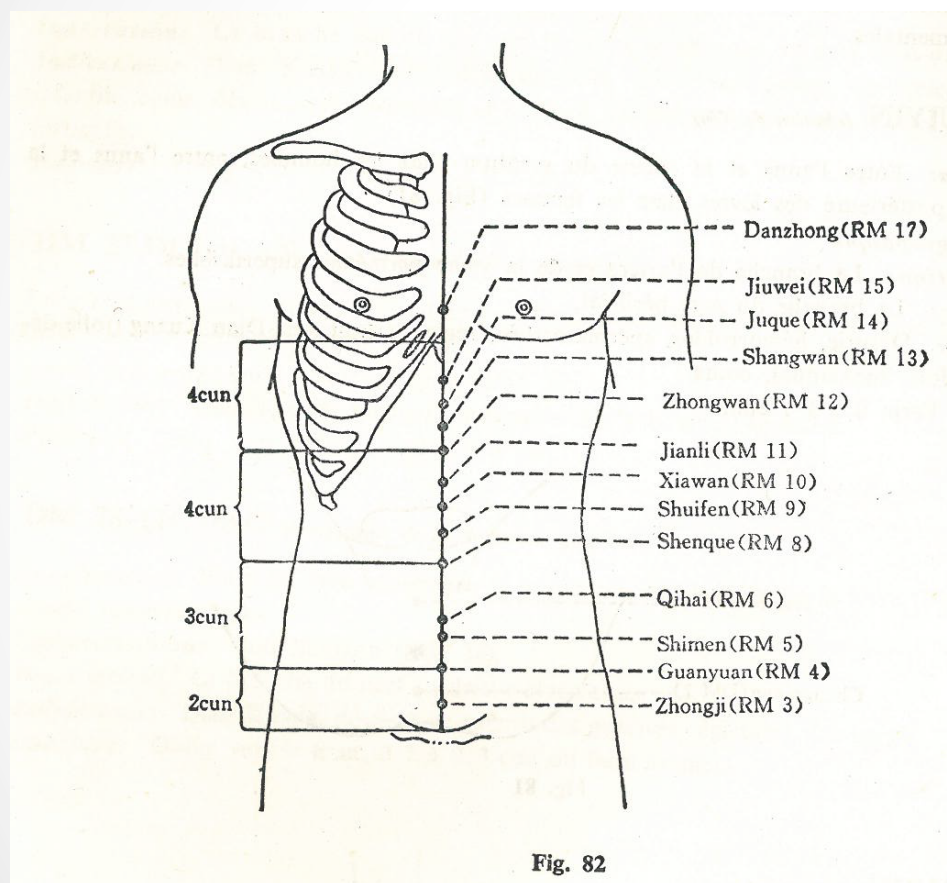
Localisation des points , QUICK REMAP®



○ **4 TR: YANGCHI**: sur le pli dorsal transversal du poignet, dans un creux situé à la face latérale des tendons du M. extenseur commun des doigts.

○ **4 IG: WANGU**: sur le côté cubital du bord de la paume, dans un creux entre la base du 5^{ème} métacarpien et l'os crochu, à la jonction de la chair rouge et blanche.

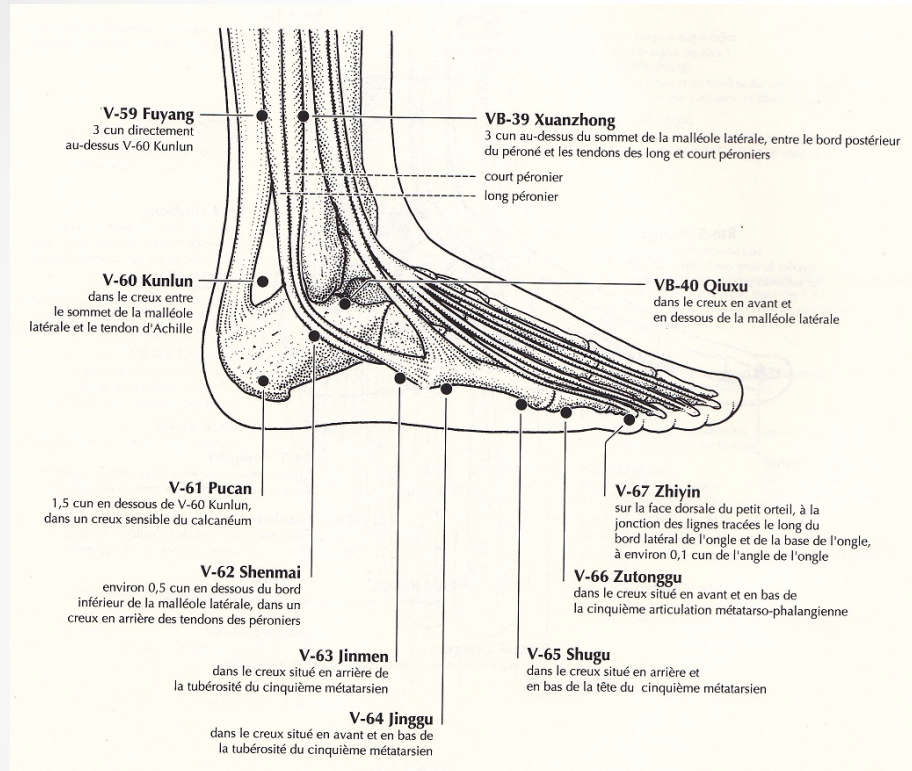
Localisation des points , QUICK REMAP®



8 VC:
SHENQUE: au
centre du
nombril



Localisation des points , QUICK REMAP®



64-67 VESSIE:

64 V: JINGGU: Sous la tubérosité du 5ème métatarsien, à la jonction des chairs rouges et blanches

65 V: SHUGU: en arrière de la tête du 5ème métatarsien.

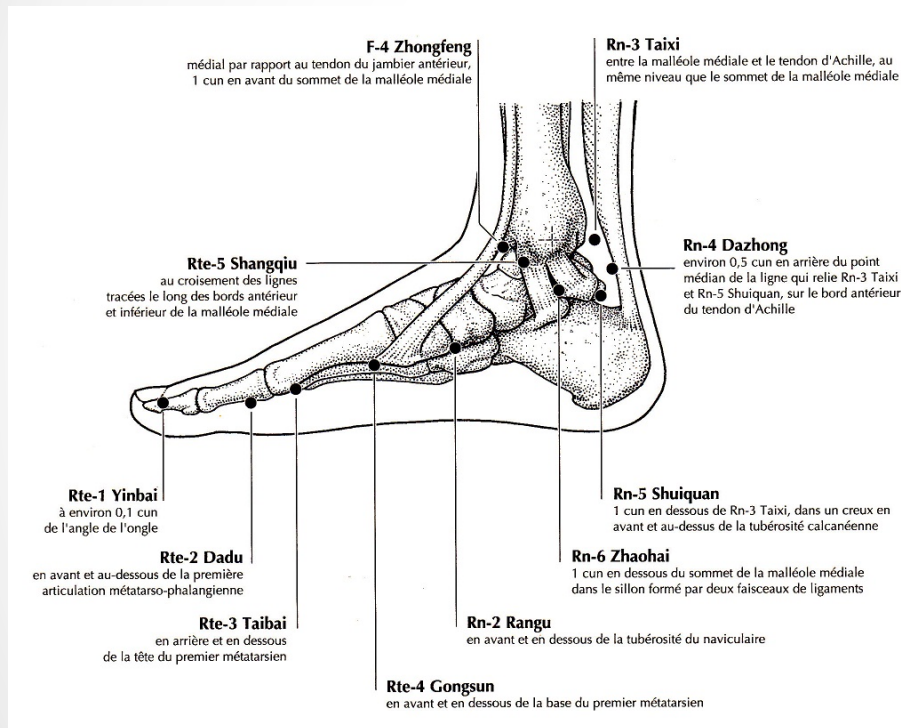
66 V: en avant de la tête du 5ème métatarsien

67 V: sur le côté externe de l'extrémité du 5ème orteil, à 0,1 cun en arrière du coin de l'ongle

POINTS INTERDITS
POUR LA FEMME
ENCEINTE



Localisation des points , QUICK REMAP®



REIN 3 à 5.

3 R: TAI XI : (ruisseau suprême) A mi-distance du sommet de la malléole au interne et du tendon d'achille.

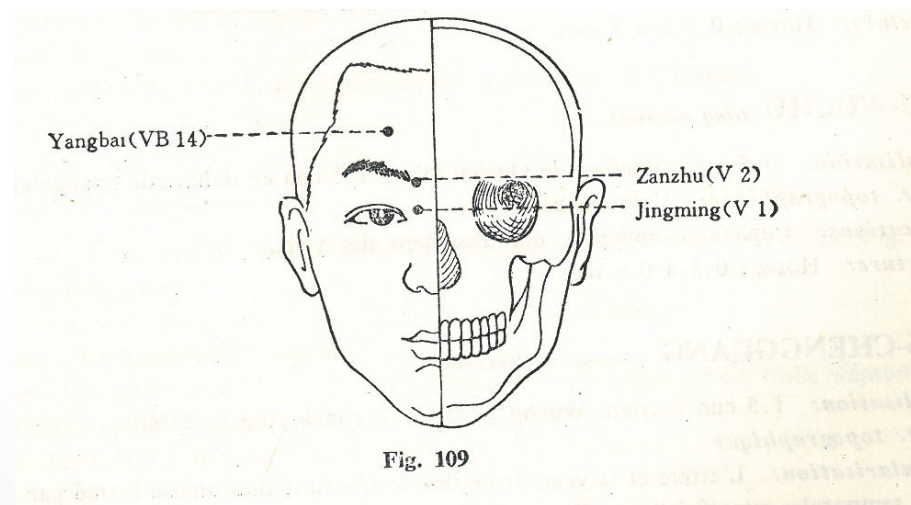
4 R: DAZHONG: (grand talon) en dessous et en arrière de la malléole interne, dans un creux en avant de la face interne de l'insertion du tendon d'achille.

5 R: SHUIQUAN (eau de la fontaine)

Sur la face inféro-postérieure de la malléole interne, 1 cun au – dessous de 3R, dans un creux situé à la face interne de la tubérosité calcanéenne.

Localisation des points , EFT

- 2 V: CUANZHU , (rassemblement des bambous). Dans le creux à l'extrémité interne du sourcil, à l'échancrure sus-orbitaire.



Localisation des points , EFT

- 1 VESICULE BILIAIRE:
TONGZILIAO, (la fissure de la prunelle). 0,5 CUN en dehors du canthus externe de l'œil, dans une dépression au bord latéral de l'orbite.

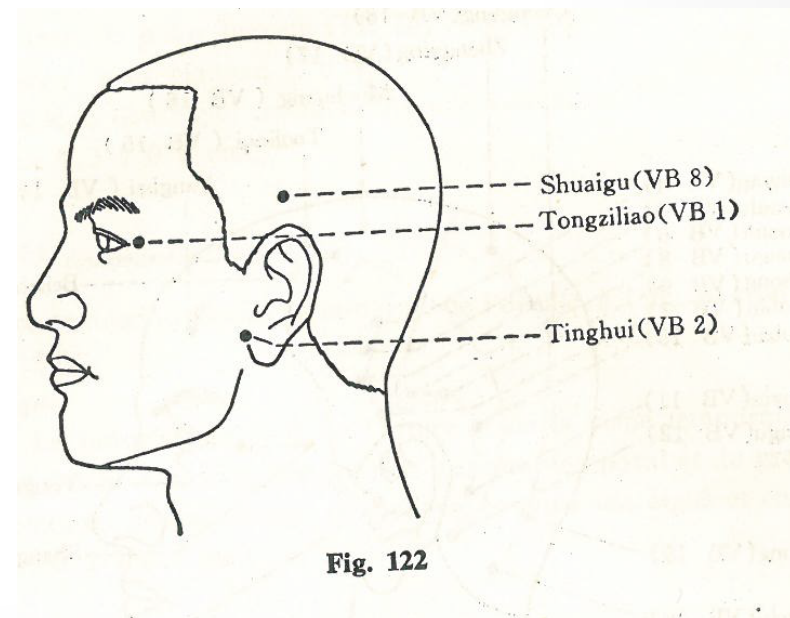
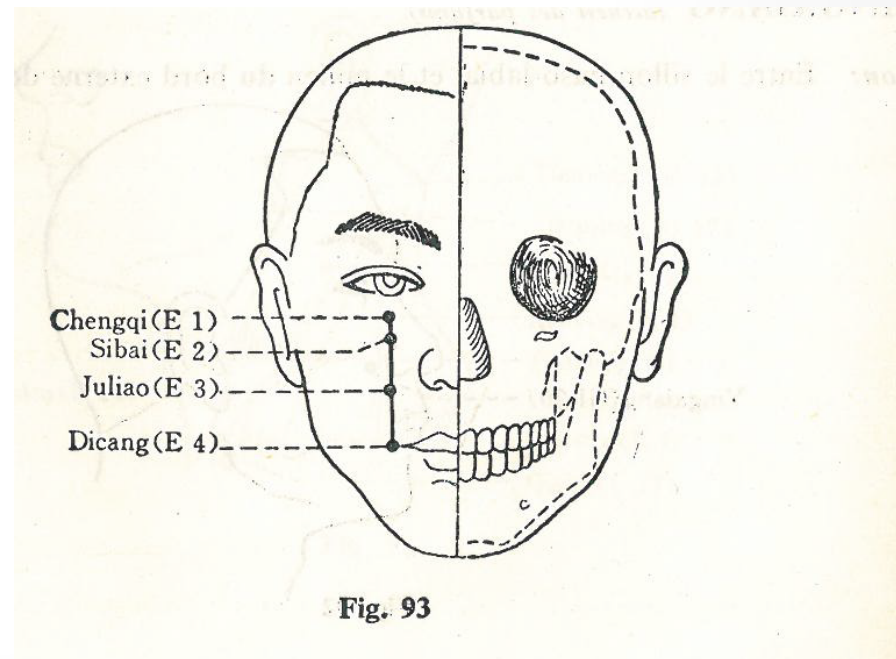


Fig. 122

Localisation des points , EFT

- 1 Estomac : CHENGQI
(réservoir des larmes).
Entre le globe oculaire
et l'arête inférieure de
l'orbite, juste sous la
pupille.
- 2 Estomac : SIBAI (les 4
coins lumineux), juste
sous la pupille, dans le
creux sous-orbitaire.

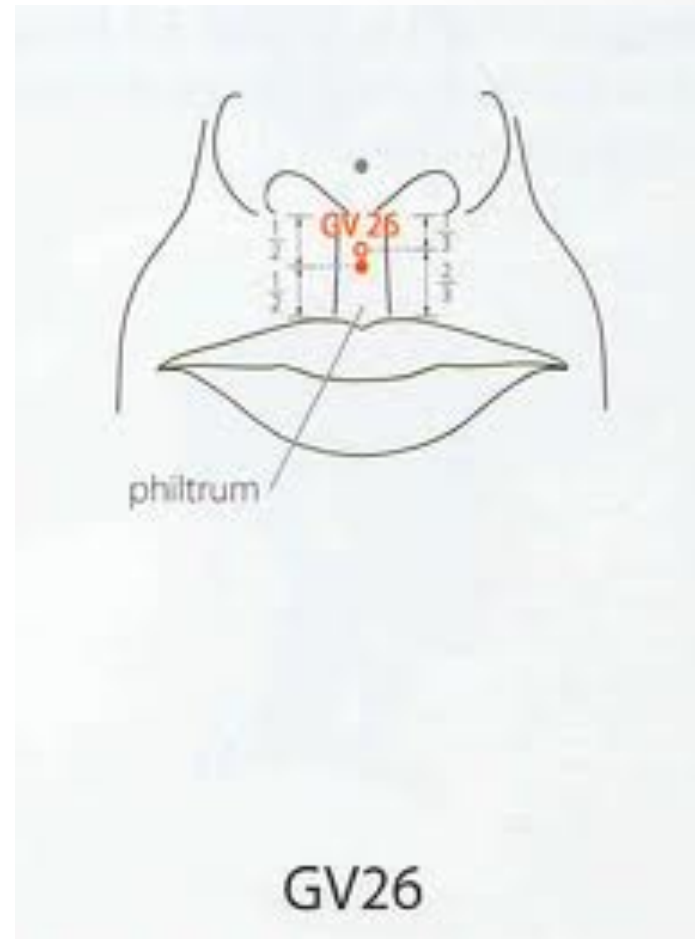


Localisation des points , EFT

26 DM: SHUIGOU

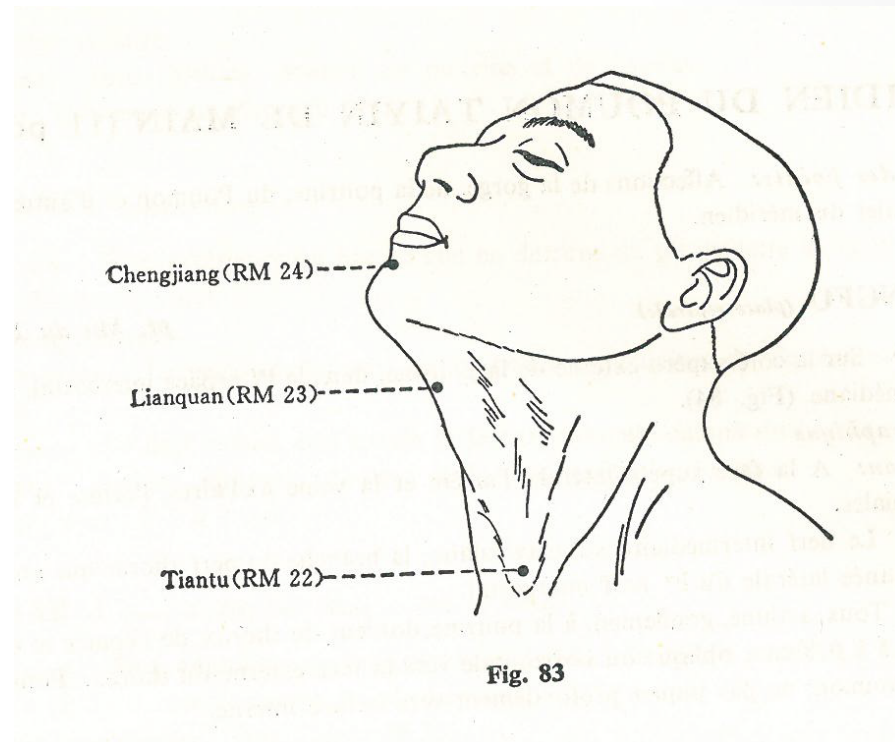
(rigole de l'eau)

Dans le sillon du
philtrum, à l'union
du tiers supérieur et
des 2/3 inférieur.

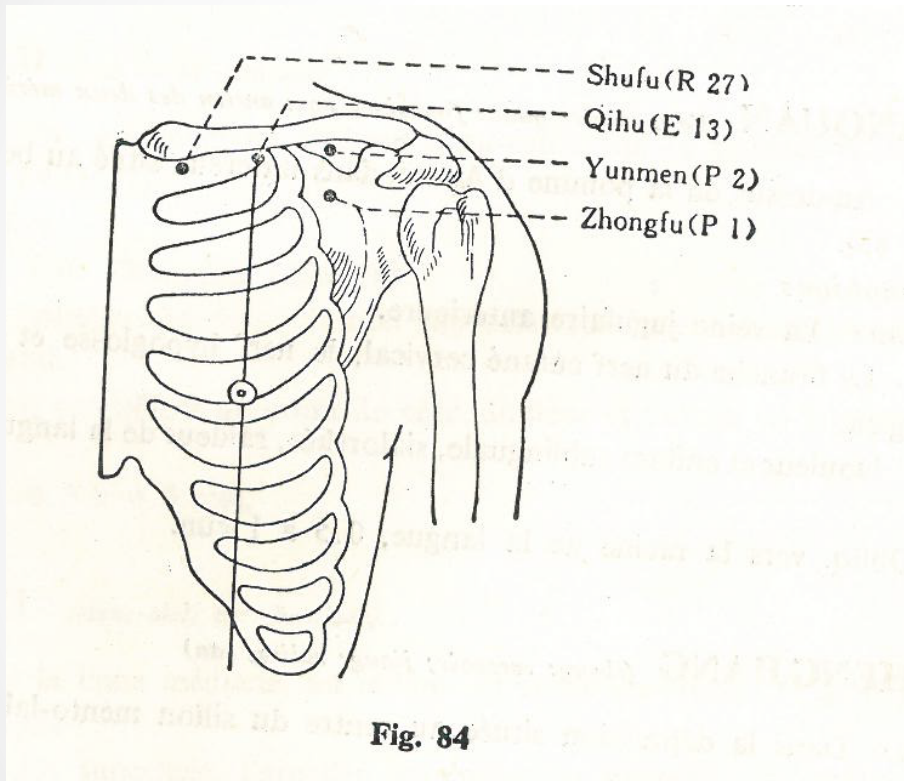


Localisation des points , EFT

- 24RM: CHENGJIANG.
Dans la dépression
située au centre du
sillon mento-labial



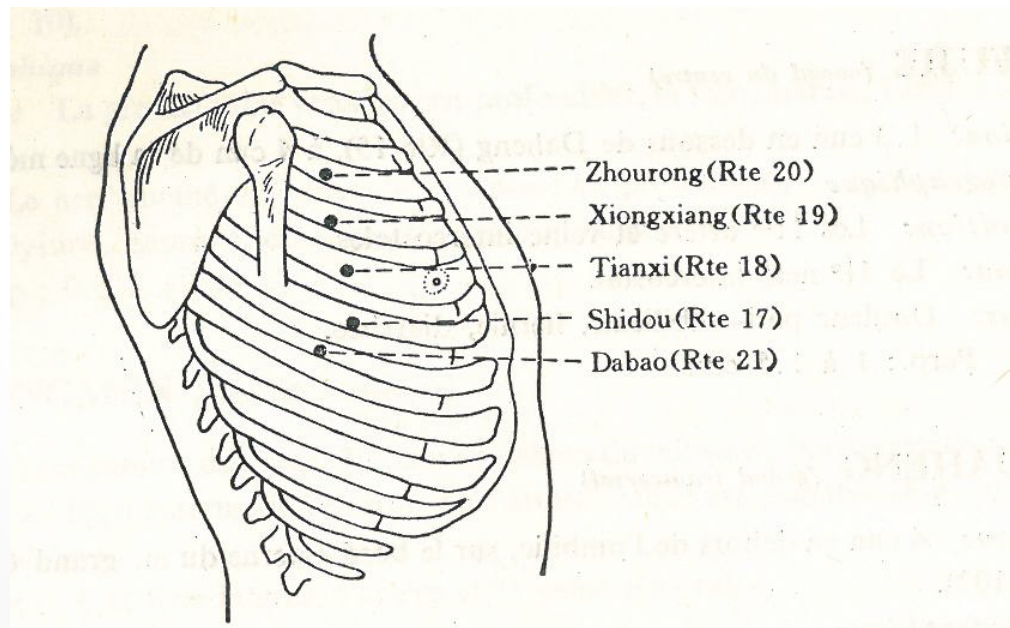
Localisation des points , EFT



- **27 REIN: SHUFU**. Sous le bord inférieur de la clavicule, 2 cun en dehors de la ligne médiane.

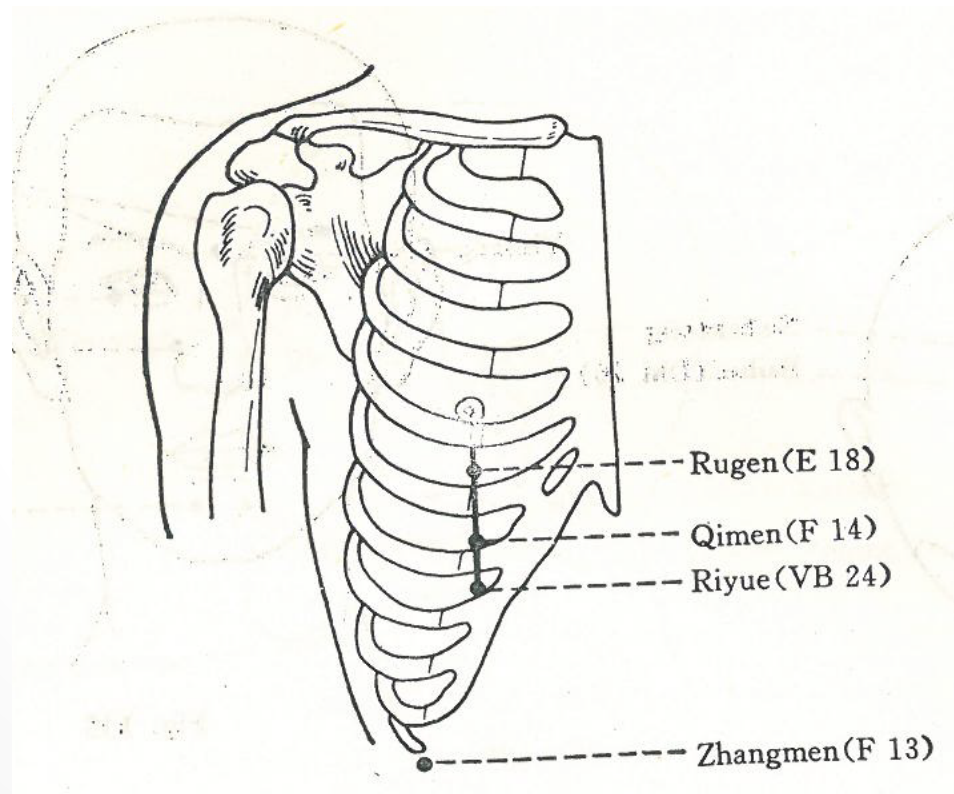
Localisation des points , EFT

- 21 Rt: DABAO: grande contenance. Sur la ligne axillaire moyenne, dans le 6^{ème} espace intercostal.



Localisation des points , EFT

- 14 F: QIMEN. Directement sous le mamelon; à l'espace de la 6^{ème} côte.



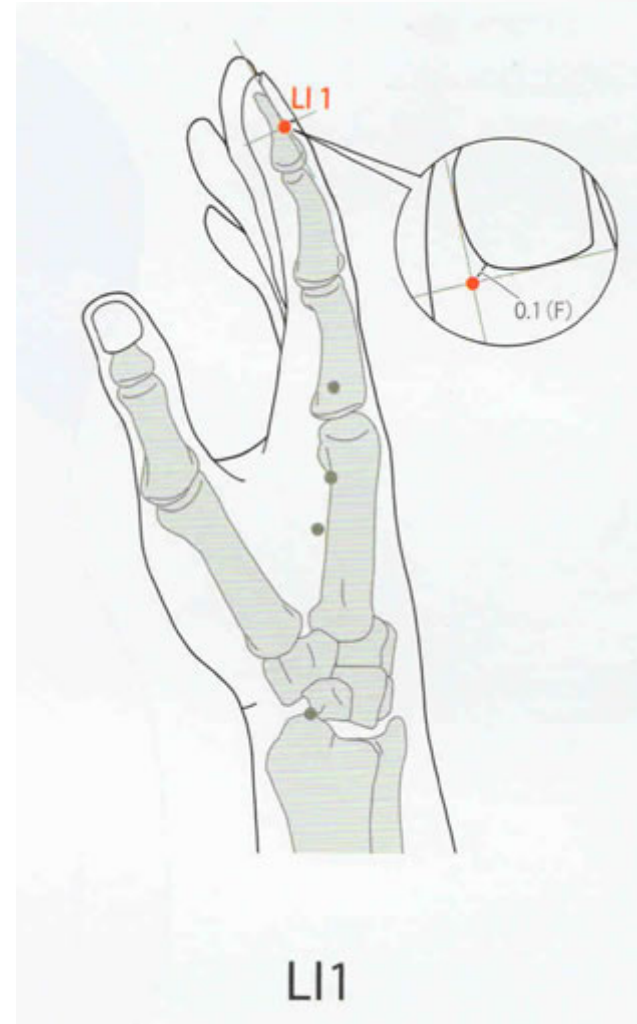
Localisation des points , EFT

- 11 POUMON:
SHAOSHANG. (Le petit
son du métal). Côté
radial du pouce, à 0,1
CUN en arrière du coin
de l'ongle

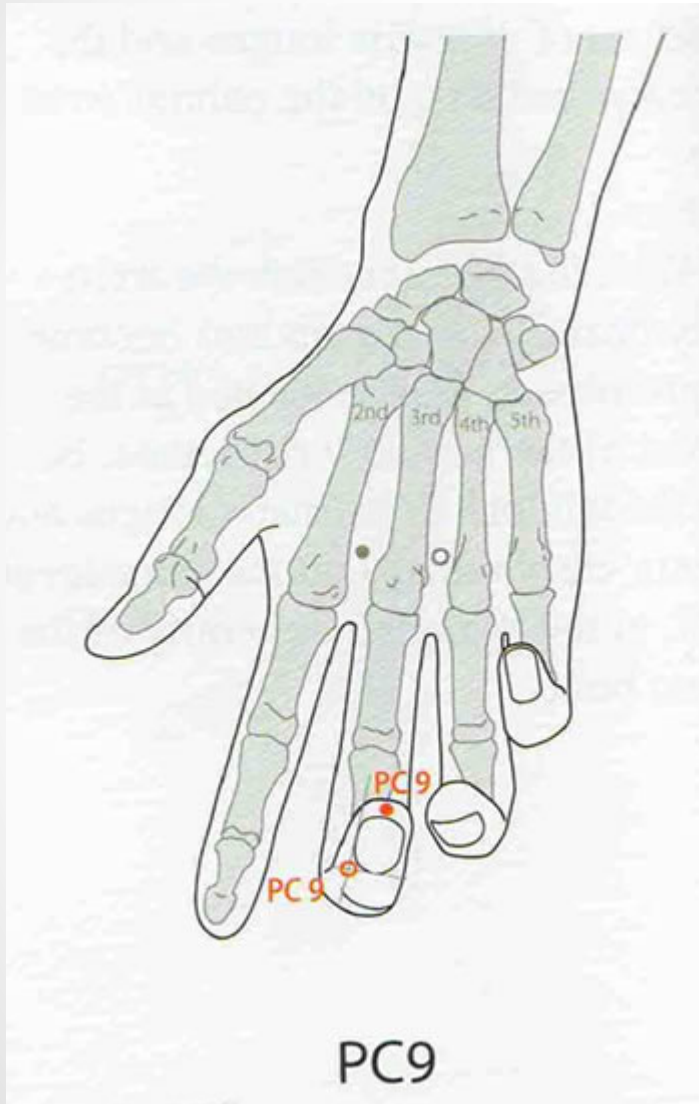


Localisation des points , EFT

- 1 GROS INTESTIN:
shangyang: sur le côté radial de l'index, à 0,1
Cun en arrière du coin de l'ongle.



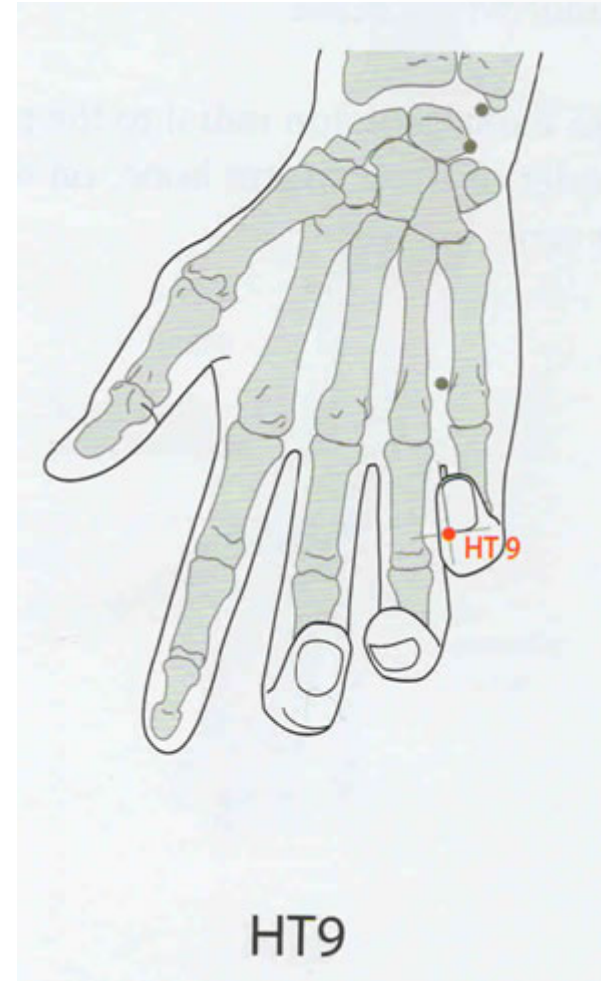
Localisation des points , EFT



- 9 MAÎTRE COEUR:
ZHONGCHONG: au milieu de l'extrémité du médus

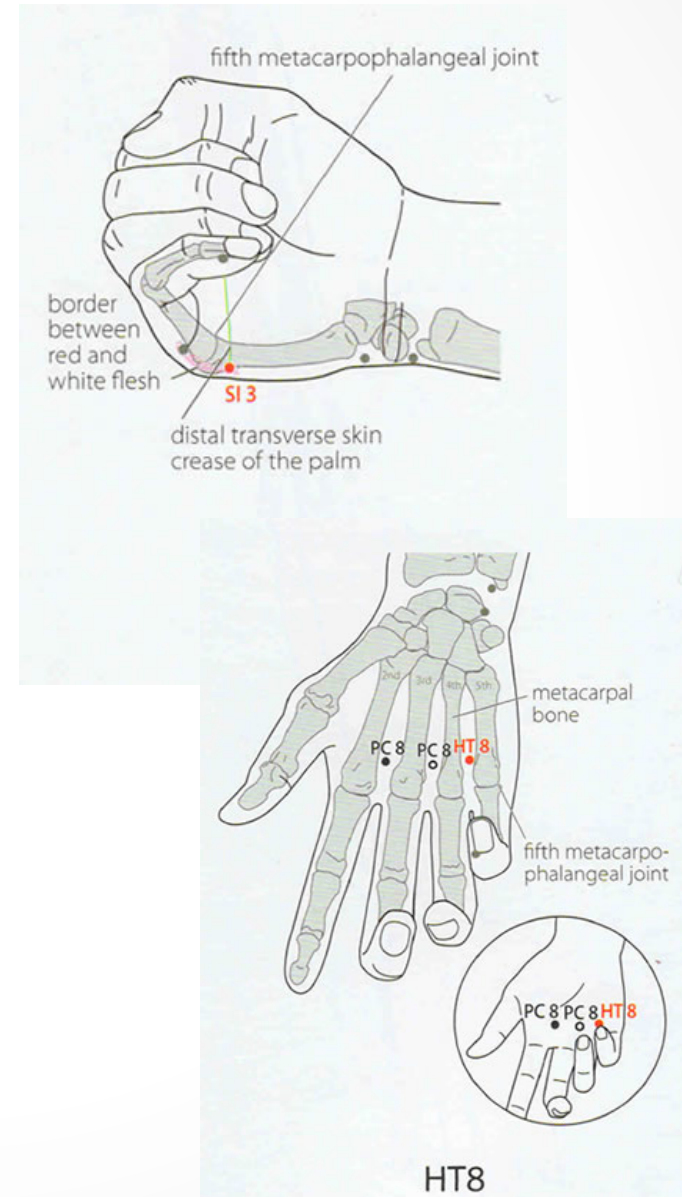
Localisation des points , EFT

- 9 COEUR: SHAOCHONG:
sur le bord radial de
l'extrémité de
l'auriculaire, à 0,1 CUN
en arrière du coin de
l'ongle.



Localisation des points , EFT

- **3 intestin grêle: HOUXI**, le ruisseau postérieur. Face cubitale de la paume de la main, en arrière de l'extrémité du pli transversal proximal de la 5^{ème} métacarpophalangienne, en fermant la main à moitié.
- **8 CŒUR: SHOAFU**. Maison du shaoyin, sur la paume, entre les 4^{ème} et 5^{ème} métacarpiens, sous la pointe de l'auriculaire en fermant le poing.



Localisation des points , EFT

- **3 TRIPLE RECHAUFFEUR:**
ZHONGZHU, Le milieu de la mare. Faire le poing, entre le 4^{ème} et le 5^{ème} métacarpiens, dans le creux en arrière de l'articulation métacarpo-phalangienne.

