



## Soulagez vos douleurs par les trigger points

Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface)

 [Télécharger](#)

 [Lire En Ligne](#)

**Soulagez vos douleurs par les trigger points** Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface)

Vous avez entre les mains le guide de référence pour soulager vos douleurs chroniques et celle de vos proches grâce au massage des trigger points, qui sont de petits noeuds de contraction dans les muscles. Ces noeuds apparaissent lorsqu'un muscle est trop ou mal sollicité, et aussi en cas de stress. L'automassage des trigger points permet d'éliminer de très nombreuses douleurs musculaires ou articulaires (dos, cou, épaule, mâchoire, cheville, genou), douleurs pelviennes, sciatique, migraine, sinusite, acouphènes, syndrome du canal carpien, tendinites... Ce guide abondamment illustré est le plus complet et le plus pratique des livres d'automassage. Il a permis à des centaines de milliers de personnes de venir à bout de maux contre lesquels la médecine est parfois démunie et que l'on traîne pendant des mois voire des années. Un trigger point est ressenti sous le doigt comme un petit pois dans le muscle. En réduisant la circulation et l'oxygénation dans le muscle, ces trigger points entraînent des douleurs, parfois même à distance (un trigger point dans les abdominaux peut être à l'origine d'une lombalgie). En le massant suivant la procédure simple présentée dans ce guide, il est possible de le désamorcer rapidement. Quelques jours suffisent pour faire disparaître définitivement la douleur. Ce guide met la technique des trigger points à votre portée : Vous identifiez et localisez le muscle potentiellement impliqué dans votre douleur ; Grâce aux illustrations, vous repérez le ou les trigger point(s) ; Vous massez le trigger point de 30 secondes à 1 minute (avec les doigts, une balle...), plusieurs fois par jour jusqu'à ce qu'il soit complètement désactivé.

 [Download Soulagez vos douleurs par les trigger points ...pdf](#)

 [Read Online Soulagez vos douleurs par les trigger points ...pdf](#)

# Soulagez vos douleurs par les trigger points

*Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface)*

## **Soulagez vos douleurs par les trigger points** Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface)

Vous avez entre les mains le guide de référence pour soulager vos douleurs chroniques et celle de vos proches grâce au massage des trigger points, qui sont de petits noeuds de contraction dans les muscles. Ces noeuds apparaissent lorsqu'un muscle est trop ou mal sollicité, et aussi en cas de stress. L'automassage des trigger points permet d'éliminer de très nombreuses douleurs musculaires ou articulaires (dos, cou, épaule, mâchoire, cheville, genou), douleurs pelviennes, sciatique, migraine, sinusite, acouphènes, syndrome du canal carpien, tendinites... Ce guide abondamment illustré est le plus complet et le plus pratique des livres d'automassage. Il a permis à des centaines de milliers de personnes de venir à bout de maux contre lesquels la médecine est parfois démunie et que l'on traîne pendant des mois voire des années. Un trigger point est ressenti sous le doigt comme un petit pois dans le muscle. En réduisant la circulation et l'oxygénation dans le muscle, ces trigger points entraînent des douleurs, parfois même à distance (un trigger point dans les abdominaux peut être à l'origine d'une lombalgie). En le massant suivant la procédure simple présentée dans ce guide, il est possible de le désamorcer rapidement. Quelques jours suffisent pour faire disparaître définitivement la douleur. Ce guide met la technique des trigger points à votre portée : Vous identifiez et localisez le muscle potentiellement impliqué dans votre douleur ; Grâce aux illustrations, vous repérez le ou les trigger point(s) ; Vous massez le trigger point de 30 secondes à 1 minute (avec les doigts, une balle...), plusieurs fois par jour jusqu'à ce qu'il soit complètement désactivé.

## Téléchargez et lisez en ligne **Soulagez vos douleurs par les trigger points** Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface)

---

368 pages

Présentation de l'éditeur

Vous avez entre les mains le guide de référence pour soulager vos douleurs chroniques et celle de vos proches grâce au massage des trigger points, qui sont de petits nœuds de contraction dans les muscles. Ces nœuds apparaissent lorsqu'un muscle est trop ou mal sollicité, et aussi en cas de stress.

L'automassage des trigger points permet d'éliminer de très nombreuses douleurs musculaires ou articulaires (dos, cou, épaule, mâchoire, cheville, genou), douleurs pelviennes, sciatique, migraine, sinusite, acouphènes, syndrome du canal carpien, tendinites...

Ce guide abondamment illustré est le plus complet et le plus pratique des livres d'automassage. Il a permis à des centaines de milliers de personnes de venir à bout de maux contre lesquels la médecine est parfois démunie et que l'on traîne pendant des mois voire des années.

Un trigger point est ressenti sous le doigt comme un petit pois dans le muscle. En réduisant la circulation et l'oxygénation dans le muscle, ces trigger points entraînent des douleurs, parfois même à distance (un trigger point dans les abdominaux peut être à l'origine d'une lombalgie). En le massant suivant la procédure simple présentée dans ce guide, il est possible de le désamorcer rapidement. Quelques jours suffisent pour faire disparaître définitivement la douleur.

Ce guide met la technique des trigger points à votre portée :

1. Vous identifiez et localisez le muscle potentiellement impliqué dans votre douleur
2. Grâce aux illustrations, vous repérez le ou les trigger point(s)
3. Vous massez le trigger point de 30 secondes à 1 minute (avec les doigts, une balle...), plusieurs fois par jour jusqu'à ce qu'il soit complètement désactivé.

Biographie de l'auteur

Clair Davies et Amber Davies (père et fille) sont tous deux massothérapeutes diplômés. Amber enseigne la thérapie par les trigger points aux professionnels de santé. Leur livre est un best-seller international.

Download and Read Online **Soulagez vos douleurs par les trigger points** Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface) #DJR2LG3TICE

Lire Soulagez vos douleurs par les trigger points par Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface) pour ebook en ligne Soulagez vos douleurs par les trigger points par Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface) Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Soulagez vos douleurs par les trigger points par Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface) à lire en ligne. Online Soulagez vos douleurs par les trigger points par Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface) ebook Téléchargement PDF Soulagez vos douleurs par les trigger points par Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface) Doc Soulagez vos douleurs par les trigger points par Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface) Mobipocket Soulagez vos douleurs par les trigger points par Clair Davies et Amber Davies, Christophe Carrio (préface) EPub

**DJR2LG3TICEDJR2LG3TICEDJR2LG3TICE**