Je pratique la réflexologie et le shiatsu pour les nuls

Synthia Andrews
Bobbi Dempsey
adapté par
Michel Odoul

Plus de 120 photos, 90 schémas, 14 protocoles

Synthia Andrews • Bobbi Dempsey

Je pratique la réflexologie et le shiatsu

FIRST
ÉDITIONS

© Éditions First, un département d'Édi8, 2019 pour l'édition française.
Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Le contenu de cet ouvrage a déjà été publié dans *Le Shiatsu et la Refléxologie pour les Nuls* (2005).

Photographies : Catherine Delahaye
Modèles des photographies : Lisa Marie et Gil Amsallem
Illustrations : Fabrice Del Rio Ruiz
Édition et mise en page : Elisabeth Boyer

ISBN : 978-2-412-05029-3

ISBN numérique : 9782412053638
Dépôt légal : novembre 2019

Éditions First
12, avenue d'Italie
75013 Paris – France
e-mail : firstinfo@efirst.com
Site internet : www.editionsfirst.fr

Ce livre numérique a été converti initialement au format EPUB par Isako www.isako.com à partir de l'édition papier du même ouvrage.

À propos des auteurs

Synthia Andrews est massothérapeute depuis vingt-cinq ans et exerce aux États-Unis. Professeure diplômée de Jin Shin Do (technique d'acupression), elle enseigne au *Connecticut Center for Massage Therapy* et au *Kripalu Yoga Institute*. Elle exerce également dans son cabinet personnel, situé dans l'État du Connecticut. Sa véritable passion est d'utiliser le shiatsu sur les chevaux maltraités, négligés ou blessés.

Bobbi Dempsey est journaliste indépendant. Il écrit dans de nombreux titres de renom tels que *The New York Times*, *Muscle & Fitness*, *Family Circle*, *Parents* ou encore *Men's Fitness*. Il est également l'auteur de nombreux ouvrages sur des thèmes aussi variés que le diabète ou les glaces maison.

Michel Odoul est praticien shiatsu et fondateur de l'Institut français de shiatsu. Il enseigne le shiatsu mais également le concept novateur de la psychoénergétique qu'il a développé

dans les années 1990. Cette première véritable synthèse de la relation corps-esprit à travers les données de l'énergétique orientale, opérative dans toutes les approches alternatives, est utilisée aujourd'hui par de nombreux praticiens qu'il a formés. Toutes les informations concernant son institut et les formations dispensées sont accessibles sur le site **www.shiatsu-institut.fr** pour ce qui concerne le shiatsu et les huiles essentielles, et sur le site **www.reflexologie-institut.fr** pour ce qui concerne la réflexologie. Il est enfin également conférencier et auteur de nombreux ouvrages qui font référence dans le domaine, comme notamment le best-seller *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi* (Albin Michel, 1994).

Introduction

Regardons les choses en face, la vie est stressante. Le simple fait d'accomplir vos tâches quotidiennes vous épuise et nuit à votre équilibre. Et, si vous êtes comme la plupart des gens, il vous faut également affronter votre lot de maux, des petits tracas agaçants aux soucis qui occupent votre esprit en permanence et vous gâchent la vie. Ne serait-il pas formidable de disposer d'une baguette magique pour restaurer équilibre et harmonie dans sa vie et contribuer à apaiser certains de ces maux ?

Eh bien, cette baguette magique existe ! Sous la forme de vos deux mains (ou celles d'une autre personne). Elles sont capables de libérer le pouvoir curatif qui sommeille en vous et que vous pouvez exploiter judicieusement à travers les techniques de shiatsu et de réflexologie, qui ont pour origine les arts orientaux ancestraux de la guérison. Dans ce livre, nous vous disons tout ce que vous avez

besoin de savoir sur ces techniques corporelles. Nous commençons par vous expliquer ce que sont exactement le shiatsu et la réflexologie puis abordons leur évolution. Après une brève leçon d'histoire, nous vous montrerons concrètement comment ces techniques peuvent améliorer la qualité de votre vie et apaiser certaines douleurs.

Si nous espérons vous voir dévorer cet ouvrage de la première à la dernière page, il vous incombe de choisir un mode de lecture qui vous convienne. Nous avons conçu ce livre comme un guide illustré du shiatsu et de la réflexologie pour débutants. Si vous avez un besoin particulier, vous pouvez vous rendre directement au chapitre correspondant pour vous plonger directement dans le thème précis qui vous intéresse.

Nous avons également conçu ce livre de façon suffisamment didactique et riche pour qu'il puisse servir de base référentielle à tous les étudiants en shiatsu et/ou en réflexologie. Nous pensons même que de nombreux praticiens exerçant déjà pourront y trouver des réponses ou des rappels

face à des questions ou des cas particuliers qu'ils pourraient rencontrer.

Icônes utilisées dans ce livre

Cette icône signale un danger. Ne manquez pas de lire les informations mises en exergue par ce symbole : vous serez content de l'avoir fait !

Cette icône attire votre attention sur des informations utiles qui peuvent rendre votre pratique un peu plus agréable. Ne manquez pas de lire ces indications de choix !

Cette icône vous indique les conseils à mettre en pratique pour améliorer votre pratique en toute sécurité.

Cette icône signale une astuce ou vous invite à essayer quelque chose de nouveau - mais sans obligation aucune !

Partie 1
Les fondamentaux

Dans cette partie...

Cette première partie vous fournit

les concepts essentiels à connaître sur la réflexologie et le shiatsu. Nous vous expliquons en détail ce que sont ces approches alternatives et en quoi elles peuvent aider à résoudre des problèmes physiques et/ou émotionnels. Nous vous faisons découvrir les concepts de ki, de yin et de yang, ainsi que les bienfaits que vous pouvez tirer de leur utilisation. Nous passons également en revue les connaissances anatomiques nécessaires pour bien exécuter les techniques présentées dans ce livre. Les méridiens, points d'acupuncture, zones réflexes, différents types de tissus et parties du corps qui jouent un rôle important dans le processus de guérison n'auront plus de secret pour vous. Enfin, nous vous indiquons tout ce qu'il faut pour vous traiter et/ou traiter les autres et vous livrons des conseils pour vous lancer. À moins que vous ne soyez déjà formé à l'art du shiatsu ou de la réflexologie, nous vous conseillons vivement de lire cette partie afin de disposer des notions élémentaires en la matière.

DANS CE CHAPITRE

Les principes du shiatsu

•

Les principes de la réflexologie

•

Comprendre le ki

•

Comment le travail corporel peut vous aider

Chapitre 1
Les concepts de base

Shiatsu et réflexologie relèvent de ce que l'on appelle le travail corporel, qui apporte des bienfaits à tout le monde ou presque. Ces deux disciplines sont étroitement liées, au point que nous y faisons souvent référence en

tant qu'arts du traitement complémentaires. Si elles ont des similitudes, elles présentent également certaines différences.

Dans ce chapitre, vous allez explorer les origines de ces deux méthodes. Vous découvrirez les concepts fondamentaux associés tels que le ki et vous verrez comment ces approches peuvent vous aider. Quels que soient l'affection ou le problème de santé dont vous souffrez, vous serez probablement agréablement surpris par les bienfaits que produit le travail corporel, si minime soit-il.

Qu’est-ce que le shiatsu ?

Shiatsu signifie « pression des doigts » et cette terminologie, du fait de son caractère générique, regroupe toutes les méthodes de travail par pression des doigts.

Le but généralement recherché est de permettre au corps de la personne de relâcher, d'évacuer des tensions corporelles, organiques, articulaires ou énergétiques. Ces tensions

emmagasinées ayant été à la base du malaise ressenti, leur évacuation permet au patient de retrouver l'état d'équilibre, de bien-être et d'homéostasie que l'on peut qualifier d'« état de santé ».

Le shiatsu est donc un art du traitement ancestral basé sur l'utilisation des doigts, des mains, voire parfois des bras ou des genoux et des pieds. Il a pour but de stimuler des points clés du corps dans l'optique de soulager le sujet d'une douleur ou d'une gêne. L'idée fondamentale est que l'équilibre du corps et de l'esprit dépend de l'équilibre et de la bonne circulation de flux vitaux que l'on qualifie d'énergie ou de ki. Douleur et gêne sont donc considérées comme les signes d'un déséquilibre énergétique qui, s'il est laissé en l'état, peut déboucher sur une maladie.

L'argumentation et l'explication « rationnelles » des raisons du fonctionnement du shiatsu et de son incontestable efficacité se font autour de deux axes majeurs. Tout d'abord, l'idée est

que la pression, exercée sur des points particuliers du corps, libère la tension locale et, par effet connexe, améliore l'état du patient sur un plan plus général. Ensuite, au-delà de cet effet physiologique pur indéniable, le shiatsu s'appuie, pour codifier sa dimension thérapeutique, sur les fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise, et notamment la théorie des méridiens énergétiques que nous connaissons en Occident grâce à l'acupuncture.

Concrètement, le shiatsu aborde les déséquilibres énergétiques de la même manière à travers l'identification des **points d'acupuncture**. Ces points d'acupuncture sont situés sur les **méridiens** (ou canaux) qui courent à travers le corps et relient toutes les parties du corps. Ils sont des endroits spécifiques qui permettent de soigner une douleur ou une gêne située ailleurs.

En traitant les problèmes ou les déséquilibres par les points d'acupuncture, vous pouvez réguler le flux énergétique et, par là même, diminuer ou éliminer la douleur au niveau des zones touchées.

La réflexologie

La réflexologie a pour objectif d'équilibrer les flux énergétiques en stimulant les zones des pieds et des mains liées à des organes, des glandes et des parties du corps. Le principe de base de la réflexologie est similaire à celui du shiatsu mais les deux disciplines présentent quelques différences. Elles corrigent toutes deux les déséquilibres énergétiques à partir de zones précises du corps. Si le shiatsu est axé sur les méridiens et les points d'acupuncture, la réflexologie s'appuie sur des chemins appelés **zones réflexes** qui comprennent des **points réflexes** situés sur les mains et les pieds.

La base théorique de la réflexologie plantaire réside dans l'idée que le corps est un univers global, organisé de façon holographique, dans lequel certaines de

ses parties reflètent la totalité du corps. Il découle de ce principe l'existence de zones dites « réflexes » dans différents points du corps, à la base de différentes formes de réflexologies pouvant être plantaire, palmaire, faciale, auriculaire, vertébrale, crânienne, etc.

Ce qui distingue le shiatsu de l'acupuncture

La différence majeure est que, dans la pratique du shiatsu, on ne se sert pas d'aiguilles mais des doigts. Cette différence est fondamentale car les aiguilles rendent souvent les gens nerveux. Pour ces individus, le shiatsu peut se révéler une solution aussi efficace et qui ne met pas leurs nerfs à rude épreuve.

La deuxième différence majeure réside dans le travail ostéo-articulaire exercé par le shiatsu sur le corps du patient. En acupuncture, en dehors de la pose des aiguilles, le praticien ne touche pas le corps ; en shiatsu le contact corporel est essentiel pendant toute la séance. Ce contact procure le relâchement des tensions musculaires ou articulaires,

mais déclenche également chez le patient un certain nombre de réactions physiologiques liées au travail effectué (comme la sécrétion d'ocytocine), qui participent à la sensation de mieux-être et au retour à l'homéostasie.

Enfin, dans le travail en shiatsu, le patient est conduit à « respirer », à relâcher son souffle lors des différentes pressions exercées sur son corps et à suivre leur rythme. La séance de travail sur le corps pouvant durer 35 à 40 minutes, on voit combien cette remise en conscience de la respiration (utilisée dans toutes les techniques de relaxation existantes) et de son rythme peut avoir une action profondément rééquilibrante sur le patient.

Ce livre se concentre sur la réflexologie plantaire, et plus spécifiquement sur la réflexologie chinoise, dite aussi « énergétique ».

Connu depuis cinq mille ans en Chine, l'art du massage du pied fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Le

principe de base de ce massage énergétique est que l'énergie parcourt le corps dans un réseau de fleuves énergétiques – les fameux méridiens connus en acupuncture – et que tout déséquilibre dans un méridien donné, ou dans un principe énergétique donné déséquilibre l'organisme. Le praticien en réflexologie chinoise pose un véritable diagnostic énergétique et vise à rétablir l'équilibre dans tout le corps en dégageant et en rééquilibrant les méridiens à partir d'un massage très profond des pieds.

Les zones correspondant aux différents systèmes (respiratoire, lymphatique, digestif, endocrinien, nerveux, urinaire) et organes du corps montrent des similarités avec les zones réflexes utilisées en réflexologie occidentale. Il existe cependant aussi des différences

notables qui s'expliquent par la théorie énergétique.

Les principes de base

Il est bien plus facile d'apprendre les notions élémentaires du shiatsu et de la réflexologie quand vous en comprenez les principes fondamentaux. Les thérapies qui utilisent la pression sur des points ne considèrent pas votre corps comme une machine mais comme un système global et énergétique. L'énergie en question est appelée « ki ». La santé et la guérison sont conditionnées par la présence d'un flux énergétique harmonieux et abondant dans tout le corps. Les événements de la vie peuvent mettre votre système énergétique à rude épreuve, perturbant ainsi le flux de ki et produisant un déséquilibre.

Les thérapies par les points de pression cherchent à restaurer l'équilibre. La pression est exercée sur des points précis pour réguler le flux de ki. Le fait que ce dernier soit mieux équilibré favorise la guérison. Dans cette section, nous vous montrons le fonctionnement

du mécanisme et les forces qui entrent en scène.

Le corps comme système énergétique

Vous savez probablement que les modèles de traitement occidentaux diffèrent beaucoup de ceux originaires d'Asie. En Occident, les professionnels de la santé considèrent le corps comme une machine. Le traitement est orienté vers un objectif, qui est d'éliminer les symptômes. Voici un exemple : vous allez chez le médecin pour des brûlures d'estomac. Comme il suit les préceptes de la médecine occidentale, il vous prescrit un antiacide ou un médicament destiné à bloquer la production d'acide. Quel que soit le traitement, vos symptômes disparaissent et le médecin a fait son boulot, bien qu'il ne se soit pas occupé de la cause du problème.

En Orient, les praticiens considèrent le corps comme un système global et énergétique. Le traitement s'attache à déterminer les mécanismes et les cycles de la maladie. La médecine orientale n'est pas axée sur un objectif mais

essaie de comprendre la signification des symptômes. Voici un exemple : vous allez chez le médecin pour des brûlures d'estomac. Il évalue l'équilibre et le flux de votre ki et indique que les symptômes révèlent un excès de ki au niveau de l'estomac. Il utilise des techniques de pression sur des points précis afin de stimuler le rééquilibrage du ki et d'explorer le mécanisme à l'origine du déséquilibre. Vous travaillez trop ? Vous brûlez la chandelle par les deux bouts ? Cette façon de trop travailler répond-elle à une volonté de vous sentir plus utile ou à une quête de reconnaissance ? Une fois le mécanisme identifié, la stimulation des points par des pressions est mieux à même de rééquilibrer le ki. Pourquoi ? Parce que votre esprit et vos émotions ne jouent plus contre vous. Maintenant que le mécanisme est brisé et que votre ki est équilibré, les symptômes de brûlures d'estomac n'ont plus besoin de vous avertir d'un déséquilibre.

On peut illustrer tout cela de façon particulièrement parlante avec l'analogie suivante. Vous êtes dans une région où il y a beaucoup de

moustiques. La réponse de type symptomatique va consister à répandre dans tous les alentours un insecticide qui va les supprimer. La réponse globale va consister, elle, à drainer les terrains environnants afin d'éliminer les zones humides où se développent les larves de moustiques. C'est dans cette vision du traitement que s'inscrivent le shiatsu et la réflexologie.

Dans le modèle occidental, c'est le médecin qui agit. Votre corps guérit mais c'est le médecin qui initie le processus. Dans la philosophie orientale, vous disposez de toutes les armes pour vous guérir seul. Tous les processus corporels sont orientés vers l'autoguérison. Les thérapies qui utilisent la pression sur des points contribuent à modifier les mécanismes afin de lever les obstacles contrariant l'équilibre. Tout est une affaire de synchronisation. Vous ne

pouvez pas imposer une modification de la force énergétique chez quelqu'un d'autre et vous ne connaissez pas le moment opportun pour le faire. En suivant vous-même ou en faisant suivre à quelqu'un une séance de traitement, vous facilitez ce changement. C'est ensuite au corps de décider de la réalisation ou non dudit changement. N'essayez jamais de forcer les résultats. Chaque chose en son temps.

L’importance du ki

Essayer de donner une définition exacte du ki revient à tenter de définir la conscience ou l'infini. Ces notions ne sont pas facilement et intuitivement saisissables mais elles constituent les fondements de principes supérieurs. Le ki est avant tout la force de la vie ; néanmoins, les textes chinois ne le

décrivent pas seulement comme une force ou une énergie, mais aussi comme une substance. Cette substance agit à travers la matière, liant les molécules, les organisant en une forme et veillant à la solidarité de cette forme. Dans le même temps, c'est une force qui anime et active la forme en question.

Le ki peut être décrit comme une force vitale qui maintient la vie. Vous avez sans doute déjà entendu l'expression « poids mort ». C'est un corps sans flux de ki. Imaginez deux corps dont toutes les structures fonctionnent correctement : l'un est vivant et l'autre est mort. La présence ou l'absence de force vitale de vie est la seule différence entre les deux.

D'où vient le ki ?

Le ki est partout, présent dans, entre et autour de tout ce qui existe. Imaginez-le comme un océan dans lequel vous nagez (et n'oubliez pas que les êtres humains sont constitués à 65 % d'eau, ou plutôt de ki !). Vous entendrez peut-être des personnes l'appeler « force de vie universelle » ou « ki universel ». Le ki universel change de forme quand

il incarne la matière et devient une force de vie individuelle. Vous ne le savez peut-être pas, mais vous êtes né avec votre propre ki, personnalisé et à vous pour la vie. En fait, vous consommez du ki chaque jour, à la moindre activité pratiquée (pensée comprise !). Pour vivre vieux et en bonne santé, il vous faut du ki en abondance. Il est donc important de compléter en permanence votre dose de ki de base.

La dualité de la lumière

La description du ki comme étant à la fois l'énergie et la matière s'apparente beaucoup à la dualité de la lumière. Isaac Newton décrivait la lumière comme une particule et a développé des expériences qui ont prouvé cette affirmation. Son contemporain, Christian Huygens, décrivait la lumière comme une onde et a mené des expériences qui l'ont également prouvée. Il a fallu presque deux siècles pour que l'on admette que la lumière est à la fois une particule (matière) et une onde (énergie), s'exprimant différemment selon les

conditions. La compréhension de la dualité de la lumière a donné naissance à la physique quantique. Les Chinois de l'époque antique connaissaient-ils cette dualité plusieurs siècles avant qu'elle ne soit révélée en Occident ?

Maintenir un réservoir de ki plein

Vous refaites le plein de ki de trois façons. La première est de tirer du ki du monde dans lequel vous évoluez, à travers l'air que vous respirez, les aliments que vous mangez et les éléments naturels tels que le soleil. La qualité du ki dont vous disposez pour votre vie dépend de la qualité de ce que vous mangez et de l'environnement dans lequel vous vivez. Prenez quelques instants pour observer la qualité du ki qui vous habite. Se reflète-t-il dans la qualité de votre santé, de vos pensées et de vos émotions ?

Une autre manière de faire le plein de ki est de le générer vous-même. De nombreuses méthodes ont vu le jour pour permettre une production interne. Le yoga, le tai-chi et le qi gong sont

trois méthodes en vogue permettant une production interne de ki. La respiration pranique et la méditation sont deux approches plus sédentaires.

Une troisième façon de faire le plein de ki consiste à se connecter au ki universel. Toutes les méthodes qui vous apprennent à générer l'énergie vous aident en fait à vous connecter au ki universel. À mesure que vous entrez en phase avec le ki universel, vous pouvez commencer à vous approvisionner directement à la source sans entamer votre réserve personnelle.

Que fait le ki ?

Il est plus facile de décrire l'action du ki que de le définir. Toutes vos cellules ont besoin d'être alimentées par la force de vie. Sans force de vie, vos cellules seraient... sans vie ! La force de vie organise le développement de votre corps, vous anime et vous motive. Sans le ki, votre corps se décomposerait. Avec un ki déficient, votre vie peut manquer de sens et d'orientation, et votre corps ne pas afficher une santé florissante. Le ki offre à l'ensemble corps-esprit des informations,

poussant les cellules et le psychisme à faire de chacun de nous un être unique. Dimension à ne pas négliger, le ki est aussi une force de connexion car il relie vos organes, os, dents et tissus entre eux, votre esprit à votre corps et votre âme à votre cheminement. S'il procède à une connexion interne, il effectue également une connexion externe, vous permettant de vous sentir en phase avec le monde dans lequel vous vivez.

Il est souvent difficile d'admettre que le ki code et transmet des informations. Pourtant, celles-ci sont toujours transmises *via* des ondes porteuses d'énergie (par exemple, vous accédez à des informations encodées sur des ondes radio et des micro-ondes à chaque fois que vous allumez la radio ou que vous utilisez votre téléphone portable). Résultat ? Le ki préserve votre santé. Quand la circulation du ki dans tout votre corps n'est pas entravée, vos

organes cohabitent en harmonie et votre corps fonctionne de manière optimale. Avez-vous déjà eu le sentiment d'être le maître du monde, de vous sentir plein d'énergie, vivant et à votre place dans l'univers ? Oui ? Alors c'est le signe que votre ki était équilibré et circulait librement ! Le shiatsu et la réflexologie peuvent vous aider à trouver cet équilibre interne.

Méridiens, points d'acupuncture et points réflexes : conducteurs de ki

Dans le corps, le ki est organisé en canaux appelés « méridiens » qui diffusent le ki vers chaque organe, tissu et cellule de votre corps. Les grands canaux se divisent en canaux de plus en plus petits. Imaginez l'apport de sang à vos cellules, avec les artères qui deviennent des artérioles puis des

capillaires. Pour prendre une autre analogie, pensez aux ruisseaux ou canaux d'irrigation. Ils apportent tous des nutriments vitaux pour la santé. Les méridiens présentent une conductivité supérieure à celle des tissus qui les entourent.

Les points d'acupuncture sont les points situés sur les méridiens les plus proches de la surface de la peau (même si certains sont logés plus profondément en fonction de la zone du corps). Ils conduisent mieux le flux d'énergie que le reste des méridiens. Il est possible de mesurer ce flux à partir de la peau à l'aide d'un voltmètre. Les points d'acupuncture sont donc comme les petits tourbillons d'un ruisseau. Le fait d'appuyer sur ces points contribue à réguler le flux de ki.

La réflexologie fonctionne également avec l'énergie de vie, mais ne s'appuie pas sur les méridiens comme véhicules du ki. Le fait d'appuyer sur les points réflexes des pieds et des mains influe sur le ki. Vous appuyez sur un point du pied qui est lié à un organe et, par projection, le flux de ki vers l'organe augmente ou diminue selon le besoin identifié. Nombre de ces méridiens

commencent ou se terminent au niveau des pieds et expliquent l'une des actions de la réflexologie chinoise. Bien que les deux autres formes de réflexologie ne s'attachent pas aux méridiens ni aux points d'acupuncture, elles les touchent et les travaillent quand même. C'est peut-être l'une des raisons pour lesquelles, en dehors de leur action réflexe pure, elles sont toutes aussi efficaces.

Comment un ki déséquilibré a des répercussions sur la santé

Comment se fait-il que les points réflexes soient vides ou pleins ? Les déséquilibres peuvent se produire de différentes façons. Le flux d'énergie est altéré par les blessures, les abus, une mauvaise alimentation, un choc émotionnel, une douleur, un environnement malsain, le stress, la pollution, une surcharge toxique, pour ne citer que quelques causes. En cas de déséquilibre, l'énergie s'accumule dans certaines zones et en déserte d'autres. Une stagnation peut intervenir là où les accumulations se produisent, comme

lorsque le sang s'agglutine dans les extrémités. Le ki stagnant perd sa qualité énergétique et sa faculté de favoriser la bonne santé. L'isolement frappe les zones où le ki a disparu, ces dernières n'étant plus visitées par le flux d'énergie ni reliées au reste du corps.

Un déséquilibre du flux de ki a des conséquences diverses sur la santé. Cela peut favoriser le développement de maladies, provoquer des tensions et douleurs musculaires ou déclencher une dépression ou de l'anxiété. Si vous souffrez d'un déséquilibre depuis longtemps, il se peut que votre corps fonctionne moins bien ou que votre système immunitaire soit affaibli. Si votre déséquilibre est plutôt léger et récent, vous ne vous sentez peut-être pas dans votre assiette. Qu'il s'agisse d'un déséquilibre majeur ou mineur, vous pouvez améliorer votre santé en régulant le flux de ki grâce au shiatsu et à la réflexologie.

Émotions, esprit et ki

L'objet de votre attention influe sur la circulation du ki. Vous pensez en

permanence à la gêne ou à la fatigue que vous ressentez ? Devinez quoi ? Ce faisant, vous ordonnez à votre ki de ne rien changer ! C'est le meilleur moyen d'entraver la circulation d'énergie ou de priver certaines zones de ki. Essayez plutôt de générer vous-même le ki et de vous entraîner à l'envoyer vers les zones de votre corps qui en ont besoin. Comment procéder ? En portant votre attention sur des parties à traiter et en imaginant la force de vie en train d'y circuler. Si vous avez de la force de vie (vous devriez si vous lisez ce livre !), elle va suivre votre attention et aider votre corps à améliorer votre santé.

Le cœur est considéré comme le siège du shen, votre esprit. Quand vous êtes en bonne santé, votre esprit suit les instructions de votre âme, le cœur de votre identité. Vos émotions sont le mode utilisé par votre corps pour traduire les désirs de votre cœur. Chaque émotion est liée à un organe précis et présente une fonction bien particulière. Certaines émotions calment le ki, tandis que d'autres le perturbent. Toutes les émotions sont des réactions normales face aux événements de la vie et ont leur

importance. Mais, si vous êtes prisonnier d'un état émotionnel donné, cela peut altérer le flux de ki.

Avez-vous le sentiment de toujours réagir de la même façon ? Vous êtes très irritable ou répondez systématiquement non aux questions ou dites oui à tout même quand vous ne le souhaitez pas ? Vous avez peur de tout et vous vous refusez donc de voyager et de faire des choses ? Ces situations sont des exemples de fonctionnement émotionnel perturbateur du flux de ki. Pour en savoir plus sur les émotions et effectuer des exercices de rééquilibrage de votre ki émotionnel, rendez-vous aux chapitres 7 et 8. Les pensées qui vous viennent à l'esprit et les émotions que vous éprouvez orientent votre flux énergétique. Pour en savoir encore plus sur les liens que vous pouvez faire entre vos émotions et leurs manifestations dans votre corps, vous pouvez vous reporter au livre de référence écrit par Michel Odoul (*Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, Albin Michel, 1994).

Yin et yang, les forces

de la santé

Le yin et le yang sont les deux forces opposées de l'univers. Bien qu'opposées, elles présentent un lien : ce sont chacune une moitié du même tout ou les différentes faces d'une même pièce. L'une ne va pas sans l'autre. Il n'y a pas de montagne sans vallée ni de jour sans nuit et donc pas de yin sans yang. Toutes les choses comprennent des éléments et contiennent donc à la fois du yin et du yang (la matière, le ki et même les émotions). Quand une chose renferme plus de yin que de yang, elle est décrite comme yin et vice versa. Mais n'oubliez pas que les deux aspects figurent dans toute chose.

Le yin est considéré comme féminin et le yang comme masculin. Le yin et le yang n'existent qu'en fonction de leur opposé. Rien n'est exclusivement yin ou yang. Un élément ne peut être yin ou yang que par rapport à un autre élément. Par exemple, si le yang est le chaud et le yin est le froid, que sera le tiède, yin ou yang ? Si vous comparez le tiède au froid, le tiède est yang. Si vous comparez le tiède au chaud, le tiède est

yin. En soi, le tiède n'est aucun des deux ou les deux à la fois.

La santé est l'équilibre dynamique entre les forces du yin et du yang au sein du corps. Une personne a parfois plus besoin d'énergie yang. Vous vous souvenez de la fois où vous avez dû rester éveillé toute la nuit pour terminer un dossier important pour le bureau ? Si vous n'aviez pas activé votre énergie yang, vous n'auriez pas été capable d'accomplir cette tâche. Il faut parfois plus d'énergie yin. Rappelez-vous du temps qu'il vous a fallu pour récupérer de cette nuit blanche. Si vous n'aviez pas alimenté votre énergie yin, vous ne vous en seriez jamais remis ! La faculté de répondre à ce qu'exige une situation est un signe de bonne santé.

Les techniques de pression sur les points vous permettent de déterminer le mécanisme du traitement, selon que les points sont yin ou yang (peu actifs ou trop actifs). Ce n'est qu'en le comparant à un autre point que vous pouvez savoir si un point est yin ou yang. Nous vous montrons comment procéder dans le chapitre 4.

Les qualités du yin et du yang

- **Les qualités du yin :** froid, sombre, nuit, terre, dense, bas, droite, gestation, lune, repos, contraction, doux, manque, vide, matière, nourrissant, calme, féminin.
- **Les qualités du yang :** chaud, lumière, jour, ciel, subtil, haut, gauche, création, soleil, activité, expansion, dur, excès, plein, énergie, défensif, passionné, masculin.

Le *tao* du changement

Tao se traduit par « la voie » ou « le chemin ». Cependant, cela ne signifie pas une voie ou un chemin mais la voie ou le chemin de l'individu. On traduit également ce terme par « l'origine de tout », « la voie de la nature » et « la réalité ultime ». Dans la symbolique yin/yang, le tao est représenté par le cercle. Il se divise en deux expressions inverses, le yin et le yang. La tension

dynamique entre le yin et le yang crée le ki, l'énergie et la substance de tout ce qui existe au sein du Tao.

Lorsqu'une partie grossit, l'autre rétrécit. En fait, quand le côté yin a atteint sa taille maximale, il bascule et devient yang, lequel est tout petit au début et grossit de plus en plus jusqu'à basculer et devenir yin. Le yin et le yang ne sont pas statiques, mais constamment en mouvement, prenant alternativement la place de l'autre. La nuit devient jour et l'hiver devient printemps. Le changement est une constante de l'univers. Rester le même est impossible. Mais le changement n'est pas aléatoire car il intervient au moment opportun. Le matin n'apparaît que lorsque la nuit est terminée. Cette notion est importante dans la pratique du shiatsu.

Ce que peuvent vous apporter le shiatsu et la réflexologie

En règle générale, le travail corporel peut vous aider de nombreuses façons,

en améliorant votre état général et votre bien-être et en soulageant la douleur, mais aussi en aidant à traiter d'éventuelles maladies ou blessures persistantes. Et cela aura sans nul doute des répercussions très positives sur votre santé émotionnelle et votre harmonie spirituelle.

La liste suivante répertorie les manières dont le shiatsu et la réflexologie peuvent vous aider.

- **Bienfaits pour le système immunitaire :** les thérapies par le travail corporel peuvent avoir un impact positif considérable sur votre système immunitaire. Les Chinois de l'époque antique pensaient que trop (ou trop peu) d'énergie dans un méridien ou une zone pouvait provoquer un déséquilibre profond, lequel pouvait affaiblir le système immunitaire.

Bien que certains points

d'acupuncture soient souvent considérés comme des cibles spécifiques pour dynamiser le système immunitaire, le fait de traiter n'importe quel déséquilibre énergétique influe toujours positivement sur ce dernier. Pour que votre système immunitaire en tire un profit maximal, utilisez conjointement les arts du traitement avec des techniques associées telles que la méditation et la respiration profonde (dont l'efficacité a été démontrée par les neuro-sciences). Évitez en outre le plus possible tout stress. De plus, le recours à des techniques corporelles pour soigner une maladie, disons un rhume ou une sinusite, va soulager votre système immunitaire.

- **Stimulation de la circulation d'énergie :** l'un des principaux objectifs des techniques de travail corporel est la stimulation d'une circulation d'énergie satisfaisante. Voici un petit secret : le flux sanguin suit l'énergie. Par conséquent, le fait d'ouvrir des voies pour l'énergie contribue à améliorer simultanément la circulation sanguine. Le shiatsu et la réflexologie sont d'excellents moyens de stimuler votre système circulatoire, essentiel pour être en bonne santé. Une mauvaise circulation peut générer toutes sortes de problèmes indésirables : crampes, gonflements (principalement au niveau des jambes et des pieds) et autres états plus graves tels que

des caillots sanguins et des attaques. En outre, elle rend plus difficile la guérison de zones touchées par une blessure.

- **Soulagement des maux, douleurs et tensions musculaires :** le travail corporel est peut-être le moyen le plus renommé (et le plus souvent employé) pour son efficacité dans le traitement des maux et douleurs. Bien que n'importe quel type de massage ou stimulation musculaire (correctement réalisé) puisse contribuer à soulager les maux et douleurs, les techniques utilisées dans le shiatsu et la réflexologie peuvent vous permettre d'identifier l'origine de la douleur et donc de la soigner plus rapidement et avec plus d'efficacité. Par ailleurs,

l'utilisation de ces techniques permet souvent de soigner simultanément la douleur en divers endroits du corps (ou successivement mais dans un délai très court), ce qui offre un gain de temps considérable.

- **Rééducation et assistance lors de la convalescence suite à une blessure :** le travail corporel est aussi couramment utilisé pour accélérer la guérison en cas de blessure. Le fait de favoriser un flux d'énergie optimal sur la zone touchée (et de stimuler les points d'acupuncture correspondants) accélère la guérison et le rétablissement. De plus, l'élimination ou la diminution de la douleur dans cette zone facilite grandement l'exécution des exercices thérapeutiques ou des

procédures faisant partie intégrante du processus de rééducation.

- **Bien-être optimal et performances :** il est avéré que vous êtes plus performant si vous vous sentez bien. Il est difficile d'évoluer à son meilleur niveau (dans le sport, le travail ou d'autres domaines) avec des douleurs ou des blessures. L'amélioration de votre flux énergétique est non seulement bénéfique pour les zones touchées, mais elle accroît également votre bien-être et vous permet d'afficher un état d'esprit plus positif. Cette combinaison vous permet d'évoluer au sommet de votre forme tout en apportant le flux énergétique nécessaire pour être endurant.

- **Diminution du stress :** l'un des avantages les plus importants du shiatsu et de la réflexologie est la diminution du stress. Le rééquilibrage du système diminue les tensions musculaires et favorise la détente. Quand vous commencez à modifier les schémas de déséquilibre, le stress est automatiquement moins présent dans votre vie.

- **Croissance et transformation émotionnelle :** pendant une séance, vous pouvez ressentir une profonde détente qui vous permet de plonger à l'intérieur de vous-même. Vous y trouverez peut-être les mécanismes qui vous empêchent d'être complètement heureux de votre sort. Vous vous sentirez peut-être capable de voir la vie d'un œil nouveau et

découvrirez que les problèmes vous ayant toujours soucié ont sans doute disparu.

Les blessures et affections à éviter

Les professionnels sont formés pour traiter diverses pathologies mais, dans la mesure où vous débutez, n'optez pas pour la pratique du shiatsu ou de la réflexologie si vous souffrez des affections ou maladies suivantes :

- cancer ;
- phlébite et varices ;
- inflammation, signe de blessure (rougeur, gonflement, chaleur et dysfonctionnement) ;
- gonflement grave (œdème) ;
- fracture, entorse ou convalescence après une opération chirurgicale ;

- maladie contagieuse ;
- infection ;
- contusions, bleus ou saignements ;
- hernie discale ;
- grave traumatisme cervical ;
- problèmes émotionnels profonds ou traumatismes.

DANS CE CHAPITRE

Notions élémentaires d'anatomie

•

Les méridiens ou les rivières de la vie

•

Le cheminement d'une séance

Chapitre 2
Os, muscles, méridiens et zones réflexes

Bien que la faculté de guérir s'exprime naturellement, vous tirerez le meilleur parti de l'expérience en faisant le tour de quelques notions élémentaires. Ce chapitre vous donne des conseils pour préparer les séances de traitement. Nous passons en revue les concepts anatomiques de base et

vous donnons quelques précieuses indications sur les choses à savoir avant de mettre en œuvre vos programmes de traitement. Après avoir lu ce chapitre, vous serez mieux en mesure de tirer parfaitement profit de vos séances.

Les fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise, qui sous-tendent toutes les techniques dites « énergétiques », dont le shiatsu et la réflexologie, estiment que « l'intention guide l'énergie », le ki. C'est pour cela, ainsi que nous l'avons déjà évoqué, que le praticien doit être centré et présent à ce qu'il fait. En cela, il respecte le receveur qui se confie à lui et il est plus efficace dans la gestion de son ki. Mais cette idée va au-delà de cette notion de **présence = concentration**. Dans la logique énergétique, **présence** signifie et implique également **connaissance**. La connaissance enrichit la conscience et fait que l'intention que celle-ci émet n'est pas simplement un état psychique ou émotionnel. L'intention devient porteuse d'une destination d'autant plus claire que le praticien « sait » où et pourquoi il veut agir. Le praticien doit donc posséder, selon son niveau, de bonnes connaissances anatomiques.

Notions élémentaires d’anatomie

Les thérapies par les points de pression visent les points d'acupuncture et les points réflexes situés sur les méridiens et les zones réflexes. Ces points sont strictement anatomiques mais il est plus facile de les trouver si l'on a quelques connaissances terminologiques en matière d'anatomie.

La première chose à retenir est la fonction des différentes parties du corps. Les **os** constituent la structure du corps. Nous sommes capables de faire des mouvements grâce aux **articulations** situées entre les os. Le mouvement des articulations est souple et bien huilé grâce au **cartilage** situé à l'extrémité des articulations. Les **tendons** relient les muscles aux os et les **ligaments** maintiennent les articulations, établissant la connexion entre divers os. La plupart des points d'acupuncture et des points réflexes utilisés sont situés sur des muscles et des tendons, certains sont sur des os et seulement quelques-uns prennent place sur des ligaments. La localisation

des points s'effectue par référence aux os ou aux repères osseux à proximité, bien que les points soient le plus souvent situés sur les muscles ou les tendons.

En quelques endroits du corps, il ne faut pas exercer de pressions profondes, à moins d'avoir bénéficié d'une solide formation professionnelle, car des nerfs, vaisseaux sanguins ou organes sont proches de la surface et susceptibles d'être endommagés. Voici une liste des zones où les pressions profondes sont proscrites.

- **L'avant du cou :** une pression à cet endroit peut indiquer au corps d’augmenter ou de diminuer la pression artérielle. Vous pouvez également toucher le larynx ainsi que différentes glandes.

- **Les aisselles :** si des points d’acupuncture sont situés au niveau des aisselles, vous y trouverez également des nerfs essentiels, susceptibles d’être endommagés par une pression excessive. Allez-y donc doucement à cet endroit.

- **L'aine :** des nerfs, des nœuds lymphatiques et des vaisseaux sanguins sont proches de la surface. À cet endroit, il vaut mieux faire pression avec la paume de la main qu’avec les doigts.

- **L'arrière du genou :** c’est le creux poplité. C’est par là que passent des nerfs et les vaisseaux sanguins qui alimentent la partie inférieure de la jambe. Cette zone n’est protégée par aucun muscle.

Pression très légère de rigueur !

- **Le pli du coude :** c'est la fosse cubitale. C'est par là que passent des nerfs et les vaisseaux sanguins qui alimentent l'avant-bras. Cette zone n'est protégée par aucun muscle. Il existe plusieurs points à cet endroit. Veillez donc à y exercer des pressions légères.

- **Les chevilles :** vous devez absolument éviter d'utiliser nombre des points d'acupuncture de la cheville si vous donnez une séance de shiatsu à une femme enceinte (ou à vous-même si vous êtes enceinte).

Les os : des points de repère

Pour localiser les repères osseux, il faut

observer le squelette complet, vu de face et de dos. La figure 1 (voir page 26) vous montre des os de l'ensemble du corps. Pour situer la plupart des points que nous vous proposons de travailler dans ce livre, nous citerons des os et des articulations, parce que ces zones sont facilement identifiables au toucher et constituent des repères naturels.

Prenez le temps de regarder le squelette de la figure 1 et lisez les descriptions correspondantes des os et des articulations présentés dans les sections suivantes. Essayez ensuite de trouver ces repères sur votre corps, puis sur vos proches. Vous pourriez être surpris de constater comme les sensations diffèrent en fonction du type de corps.

Dans les schémas, nous indiquons les noms communs. Sinon, tout au long de cette section, les noms communs sont parfois suivis des noms scientifiques entre parenthèses.

Les malléoles

En shiatsu, vous utilisez de nombreux points de la région de la cheville. En réflexologie, il existe également des zones autour de la cheville. Il est donc important de trouver les repères. Concernant la cheville, les principaux repères sont les suivants.

- **La malléole externe :** ce point est facile à trouver. Faites glisser votre main le long de la partie externe de votre jambe jusqu'à ce que vous atteigniez la cheville. Vous sentez un os saillant sur le côté de votre cheville ? C'est votre malléole externe.

- **Le péroné (fibula) :** cet os part de la malléole externe et va jusqu'au genou. Vous avez passé votre main le long quand vous avez cherché à localiser la malléole externe. Sur cet os figurent des points d'acupuncture. Appuyez

devant et derrière cet os, de son sommet à sa base, et notez combien de zones douloureuses vous dénombrez. Chacune d'elles correspond probablement à un point d'acupuncture. Les points d'acupuncture ont tendance à être douloureux quand ils sont pleins de ki en stagnation.

- **La malléole interne :** voici un autre os facile à trouver. Il se trouve sur la face interne de la cheville. Une fois que vous l'avez trouvé, palpez-le et comparez-le à la malléole externe en touchant celle-ci avec l'autre main. Vous remarquerez que la malléole interne est située un peu plus haut que la malléole externe.

- **Le tibia :** cet os, qui va du genou à la cheville, est situé sur l'avant de

la jambe. Il est relié à la malléole interne.

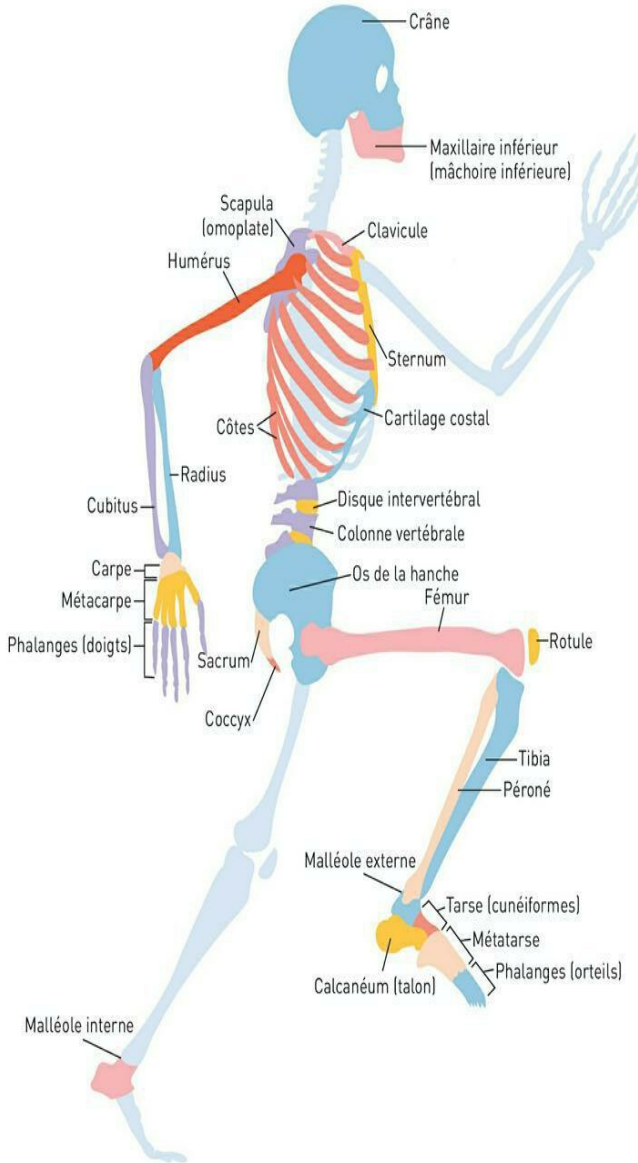

Crâne
Maxillaire inférieur
(mâchoire inférieure)
Scapula
(omoplate)
Clavicule
Humérus
Sternum
Côtes
Cartilage costal
Radius
Cubitus
Disque intervertébral
Colonne vertébrale
Carpe
Métacarpe
Phalanges (doigts)
Os de la hanche
Fémur
Rotule
Sacrum
Coccyx
Tibia
Péroné
Malléole externe
Tarse (cunéiformes)
Métatarse
Phalanges (orteils)
Calcanéum (talon)
Malléole interne

Figure 1 Les repères osseux pour identifier les points d'acupression employés dans le shiatsu

- **Le talon (calcanéum) :** le talon est l'arrière de votre pied. Vous pouvez le tenir avec la paume de votre main. Des points de pression sont situés sur le talon.

- **L'os naviculaire et les cunéiformes :** ces os sont situés au niveau de la voûte plantaire. Faites glisser votre main sur celle-ci en partant de l'arrière du pied jusqu'à ce que vous atteigniez le point le plus élevé. Vous sentez une zone très noueuse ? C'est à cet endroit que se rejoignent l'os naviculaire et les cunéiformes, plutôt sur le côté de la voûte plantaire. Quand vous exercez une pression sur cette zone, c'est parfois douloureux

(comme peut être douloureuse la zone située à proximité/dessous).

- **Les métatarses :** il s'agit des cinq os du pied qui s'étendent jusqu'aux orteils. Attrapez votre pied et vous sentirez des os longs situés entre vos orteils et les malléoles. De nombreux points figurent entre ces os. Vous pouvez d'ailleurs sentir des creux entre ces os. Attrapez deux os voisins et déplacez-les, l'un vers le bas et l'autre vers le haut. Vous relâchez ainsi les tendons et le fascia. Explorez tous ces os et découvrez comment ils bougent.

Les os et articulations du genou

Le genou est une autre mine de points de pression, parfois difficiles à localiser. Il vaut la peine de prendre le temps de

trouver ces repères, cela vous facilitera la vie pour vos séances. Les genoux sont souvent une source de douleur et de gêne. Vous tiendrez peut-être à vous y intéresser sérieusement. Voici les repères importants les concernant.

- **La rotule :** elle se situe juste au sommet de l'articulation du genou. À vrai dire, elle ne fait pas partie de l'articulation proprement dite mais la coiffe, insérée dans le tendon du quadriceps fémoral. Étendez la jambe, relâchez vos muscles et mettez votre main sur la rotule. Vous constatez qu'elle flotte car vous pouvez la déplacer.

- **La tubérosité tibiale :** elle est située sur le tibia, juste sous la rotule. C'est l'endroit où s'insère le tendon du quadriceps fémoral, reliant ce muscle à l'os.

- **La tête du péroné :** sentez les os sur la face externe du genou. Passez la main sur la face externe de l'articulation jusqu'à ce que vous sentiez la protubérance située à peu près à la même hauteur que la tubérosité tibiale. Cette protubérance est la tête du péroné. Appuyez dessus sur toute la longueur.

- **La tête du tibia :** sentez les os sur la face interne du genou. Explorez tous les coins et recoins et les bosses à l'endroit où tibia et fémur se rencontrent. Des endroits douloureux ? Vous devez maintenant avoir conscience que les points d'acupuncture sont souvent douloureux !

- **L'arrière du genou (creux poplité) :** en fait, ce n'est pas un

repère osseux mais une zone que vous devez connaître. L'arrière du genou comprend deux tendons, auxquels sont rattachés les muscles ischio-jambiers, de chaque côté de l'articulation. Au milieu de ces deux tendons figure une zone molle où passent des vaisseaux sanguins et des nerfs. N'exercez jamais de pression profonde dans cette zone.

Les os de la hanche, du bassin et des fesses

La localisation des points est quelque peu délicate à cet endroit, car ils se situent dans une zone intime. Veillez à montrer à votre receveur où se situent ces points avant de démarrer la séance. Ainsi, le moment venu, il ne sera pas surpris. Voici les points de repère concernant cette zone.

- **L'os de la hanche (os iliaque) :** c'est un os pointu. Mettez les

mains sur les hanches, vos doigts reposent exactement sur l'os de la hanche.

- **Le sommet de l'os de la hanche (crête iliaque) :** là encore, mettez les mains sur les hanches. L'os sur lequel repose chacune de vos mains est la crête iliaque.
- **L'articulation de la hanche (grand trochanter) :** mettez la paume sur votre hanche, les doigts tournés vers le bas. Montez et abaissez le genou. Vous sentez cette boule qui bouge sous vos doigts au niveau du haut de votre cuisse ? C'est l'articulation de la hanche. Explorez-la en appuyant autour tout en bougeant votre jambe.
- **Le pubis :** il s'agit de la plaque osseuse située en bas de

l'abdomen entre les os iliaques. Pour le localiser facilement de façon non invasive, mettez la main à plat sur le nombril du receveur, le pouce tourné vers sa tête. Appuyez sur son estomac et commencez à déplacer votre main vers le pubis jusqu'à toucher le plateau osseux avec le petit doigt.

Le pubis est un endroit intime que votre receveur préférera peut-être laisser tranquille. Il renferme cependant deux points importants. Veillez donc à avertir votre receveur que vous allez utiliser ces points, si cela s'avère nécessaire. Vous serez ainsi à l'aise tous les deux. C'est la façon dont vous abordez un point qui peut rendre la situation délicate. Soyez clair et ferme. Ce sont la plupart du temps les

hésitations qui font que votre receveur se pose des questions sur votre intention.

- **Le sacrum :** c'est le triangle qui pointe vers le bas et est situé à la base de votre colonne vertébrale. Mettez les mains sur les hanches, les doigts tournés vers l'arrière et les pouces en bas. Vos doigts vont atteindre les bords du sacrum. Si vous appuyez sur cette zone, vous trouverez une bosse de chaque côté. Il s'agit de l'articulation sacro-iliaque.

Les omoplates et les vertèbres

Les vertèbres sont les os de la colonne vertébrale. Faites appel à un proche et « empruntez » son dos pour explorer les points de repère de cette zone.

- **Les vertèbres :** il y a 7 vertèbres

dans le cou, 12 dans le milieu du dos (auxquelles sont reliées les côtes) et 5 dans le bas du dos (celles-ci n'ont pas de côtes fixées après elles). Les points d'acupuncture se situent à côté de chaque vertèbre. Sur le dos de votre ami(e), sentez ces points et essayez de distinguer les vertèbres avec côte et les vertèbres sans côte. C'est simple : avec ou sans côte ?

- **L'omoplate (scapula) :** vous avez deux omoplates, une de chaque côté de la colonne vertébrale, qui constituent la partie arrière de la zone où vos bras sont rattachés à votre corps. À l'instar du sacrum, il s'agit d'un triangle qui pointe vers le bas.

La face et le crâne

La face et la tête comportent de nombreux points de repère. La plupart étant connus, il n'est pas utile de les étudier. Concernant les points de la tête, n'imprimez pas une pression excessive car le « rembourrage » est très mince à cet endroit.

- **La pommette et l'arcade (os maxillaire, malaire et arcade zygomatique) :** ce complexe va de l’oreille au nez. Placez les doigts devant votre oreille et sentez l’os. Il s’agit de l’arcade zygomatique, qui fait partie de l’os temporal. Parcourez le chemin jusqu’au nez. Vous partez d’abord vers le bas, puis vous rencontrez le malaire (ou zygomatique), et vous redessinez ensuite une courbe vers le haut et atteignez l’os maxillaire vers le nez. Le point le plus bas du malaire est une protubérance lisse que l’on appelle communément

« pommette ». Des points d'acupuncture sont situés tout au long de ce complexe.

- **L'orbite :** placez les doigts sur vos sourcils. L'os qui surplombe les yeux est l'orbite. Faites glisser vos doigts dessus, il entoure chacun de vos yeux. Vous trouverez dessus de nombreux points sensibles, alors allez-y doucement !

- **La protubérance occipitale :** désolé, mais elle n'a pas d'autre nom. Vous trouverez cette arête en passant votre main à l'arrière de votre tête. Vous pouvez sentir un creux dans l'os à l'endroit où la colonne vertébrale pénètre dans le crâne. De chaque côté de ce creux figure cette protubérance osseuse. Continuez de toucher

l'occipital jusqu'à l'oreille.

Prudence quand vous appliquez une pression sur la protubérance occipitale car elle est parfois sensible !

Les os essentiels de la poitrine, des bras et des mains

Dans cette section, nous nous en tenons aux os importants pour la localisation des points.

- **Le sternum :** c'est un os imposant composé de trois grandes parties : la partie supérieure est reliée aux clavicules, la partie intermédiaire se situe entre les seins et la partie inférieure forme un nœud pointu appelé **processus** ou **appendice xiphoïde**. Voyez si vous parvenez à sentir ces différentes parties au

toucher.

- **Les clavicules :** horizontales, elles vont du sternum à la pointe de l'épaule. Dotées d'une forme en S inversé, elles séparent le cou du corps. Suivez-les d'un bout à l'autre avec le doigt.
- **La pointe de l'épaule (acromion) :** vos clavicules rejoignent vos omoplates à un endroit au sommet de l'épaule. La pointe de l'épaule surplombe l'articulation de l'épaule.
- **La tubérosité deltoïdienne :** cette bosse se situe sur le côté externe de l'os de votre bras (humérus). Tombant juste sous le muscle deltoïde, elle est sensible au toucher.
- **L'os du coude (olécrane) :** bon,

tout le monde sait où se trouve le coude, n'est-ce pas ? Vous avez également besoin de localiser le pli du coude et l'intérieur de son articulation. Pliez le coude de façon à ce que votre bras passe sur votre estomac. Vous voyez le pli qui va de l'os à la partie interne molle ? C'est le pli du coude. La partie interne de l'articulation du coude est l'une des zones du corps à explorer avec prudence.

- **L'os du poignet (styloïde ulnaire) :** cet os est la saillie située à l'arrière du poignet, dans le prolongement de votre petit doigt. Il est constitué de l'ulna (ou cubitus) où il est rattaché aux os du poignet. Ressentez tous ces os et prenez le temps d'explorer les nombreux coins et recoins.

Pendant la palpation, bougez le poignet afin de bien sentir le déplacement des différents os.

- **Les métacarpes :** ce sont les cinq os qui partent des os du poignet et vont vers les doigts, à l'instar des métatarses qui partent des malléoles et vont vers les orteils. Touchez ces zones entre les os où sont logés les tendons, elles sont importantes pour la localisation des points de pression.

Identifier les tissus mous au toucher

Les **tissus mous** sont les tissus conjonctifs et les muscles. Les **tissus conjonctifs** supportent et relient toutes les parties du corps.

En règle générale, lorsque nous évoquons les tissus conjonctifs en référence aux tissus mous, il s'agit des cartilages, des tendons, des ligaments

et du fascia, ce dernier étant la fine couche de tissu qui relie toutes les parties du corps, maintient et soutient même les vaisseaux sanguins et les nerfs (nous en parlons en détail dans la section suivante). Les muscles sont également des tissus mous, leur fonction étant (comme vous le savez) le mouvement. Bien que les muscles et les tendons soient des types de tissus différents, ils ne sont pas complètement séparés. Les muscles se transforment en tendons à proximité des os. Les tendons relient les muscles aux os qu'ils font bouger.

Vous n'avez pas besoin de connaître toutes les sortes de tissu ou les noms de tous les muscles. Contentez-vous de la disposition générale des muscles, tendons et ligaments et faites en sorte de sentir la différence entre eux. Vous devez savoir qu'un muscle fléchit sous la pression et l'accepte, contrairement aux ligaments. Après tout, votre

intention n'est pas de faire du mal !

Palper les muscles et les tendons

La majorité des tissus de votre corps sont des muscles. Vous devez être en mesure de faire la distinction entre les muscles, les tendons et les autres tissus, sans pour autant savoir localiser tous les muscles ni décrire leurs insertions ou leurs fonctions. Il est utile de savoir situer les principaux muscles et de connaître leur nom, uniquement parce que nous y faisons souvent référence. Les figures 2 et 3 (voir pages 32-33) vous montrent les principaux muscles des faces avant et arrière du corps et vous indiquent leur nom. Essayez de retenir l'emplacement de ces principaux muscles ou marquez les deux pages de ces figures afin de les retrouver facilement. L'important est de pouvoir sentir les muscles. Chaque muscle comprend trois parties :

- **le corps :** c'est la partie qui se contracte le plus. Elle apparaît

très bien chez les culturistes qui bandent leurs muscles ;

- **la jonction musculo-tendineuse :** c'est là que les fibres du muscle commencent à s'entremêler avec les fibres collagènes des tendons. Cette partie n'est pas aussi solide que le tendon, ni aussi élastique que le muscle, ce qui en fait le point faible du muscle d'un point de vue biomécanique ;

- **le tendon :** c'est le pont entre le muscle et l'os. Les tendons et d'autres tissus conjonctifs sont constitués de collagène et d'élastine. Les tendons ont beaucoup de force mais pas autant d'élasticité que les muscles. Ils ne sont donc pas capables de supporter la même pression que les muscles. Retenez

donc ce détail quand vous faites une séance à quelqu'un, de façon à ne pas appuyer trop fort sur un tendon !

Lorsque vous prodiguez une thérapie par les points de pression, vous devez savoir si le muscle sur lequel vous appuyez est relâché ou contracté. Retenez ceci :

- Si le muscle est dur et rigide (vous ne pouvez enfoncer le doigt dedans), il est contracté. Vous devez donc prendre soin de ne pas essayer de le relâcher par la contrainte.

- Si le muscle est dur mais élastique (vous pouvez enfoncer le doigt dedans), il est tonique mais en cours de relâchement. Il peut recevoir sans problème une pression considérable.

- Si le muscle est mou et très

élastique, il est complètement relâché. Vous devez veiller alors à ne pas exercer une trop grande pression dessus.

Toucher délicatement les ligaments

Contrairement aux muscles et aux tendons, les ligaments ne sont pas conçus pour bouger. Leur mission est de soutenir l'articulation et d'empêcher qu'elle se disloque. Ils sont donc très solides mais pas du tout souples. Ils ressemblent à des cordes lisses et ne sont pas aussi durs que les tendons.

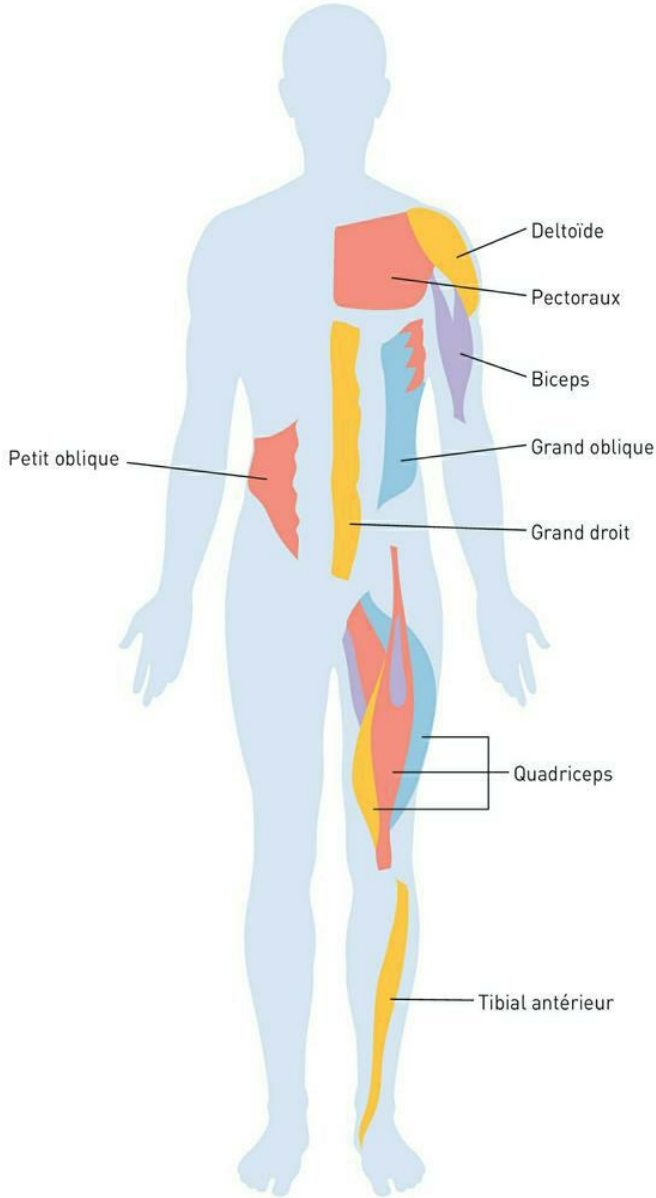

Deltoïde
Pectoraux
Biceps
Petit oblique
Grand oblique
Grand droit
Quadriceps
Tibial antérieur

Figure 2 Les principaux muscles du corps humain (de face)

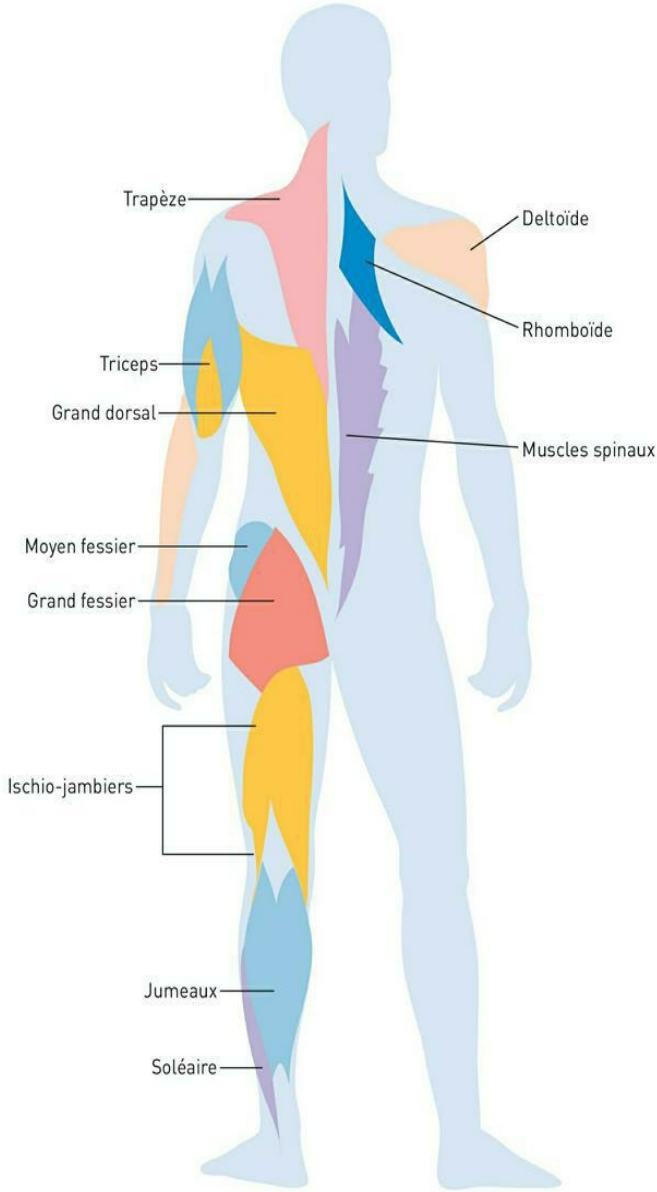

Trapèze
Deltoïde
Rhomboïde
Triceps
Grand dorsal
Muscles spinaux
Moyen fessier
Grand fessier
Ischio-jambiers
Jumeaux
Soléaire

Figure 3 Les principaux muscles du corps humain (de dos)

La règle d'or est de toujours exercer une pression légère sur les points d'acupuncture situés à proximité d'une articulation. Les ligaments, et même les tendons, ne sont pas très élastiques. Le fait d'accentuer la pression peut soudain devenir très douloureux et, dans ce cas, ce n'est pas une bonne douleur, mais plutôt celle du genre « retire ta main tout de suite ! ».

Faire glisser la main le long du fascia

Il s'agit de la fine membrane transparente qui entoure le muscle. Sous votre peau, le fascia recouvre toutes les cellules de votre corps – muscles, os ou organes – sous la forme d'une seule et unique feuille ! De nombreuses personnes avancent que les

méridiens traversent le fascia. Cela expliquerait pourquoi les effets de la thérapie administrée *via* les méridiens se font sentir si vite et à des niveaux et zones si divers. D'autres affirment que le fascia est la zone de mémorisations des traumatismes physiques et psychiques. Cela permet de comprendre pourquoi les techniques corporelles qui utilisent la pression sur les points produisent parfois de façon surprenante l'émergence et la libération de mémoires émotionnelles.

Le fascia présente l'avantage d'être plus conducteur que les tissus nerveux. Il est donc capable de transmettre un signal électrique plus vite qu'un nerf !

Il est facile de sentir au toucher les couches superficielles du fascia. Placez la main sur votre jambe ou sur votre bras sans exercer aucune pression. Servez-vous seulement du poids de votre main. Laissez celle-ci entrer en contact avec votre peau en sentant votre muscle ou couche

de graisse. Faites délicatement bouger la peau de votre jambe ou de votre bras à l'aide de vos doigts de façon à ce qu'elle glisse sur le muscle ou le tissu situé dessous. Et qu'est-ce qui permet à la peau de glisser ? Le fascia !

Dans les programmes de traitement de ce livre, vous étirez une zone avant d'y appliquer une pression. Pourquoi ? Afin d'ouvrir le fascia et de faciliter le déplacement du flux de ki dans le méridien. Quand vous êtes en mesure de sentir le fascia, il vous est plus facile de savoir à quel point vous devez étirer la zone visée.

Les méridiens ou les rivières de la vie

Le shiatsu reposant entièrement sur le flux de ki dans les méridiens, vous devez bien comprendre les fondements de leurs fonctions pour apprécier ce que vous faites lors d'une séance.

Le corps humain possède 12 méridiens énergétiques, situés de chaque côté, qui portent le nom des organes qu'ils régissent. Chaque méridien gère l'équilibre de l'organe qu'il alimente ainsi que les zones du corps liées ou non à l'endroit où siège ledit organe. Il possède également d'importants attributs psychologiques et émotionnels. Les figures 4 et 5 (voir pages 36-37) montrent l'emplacement des méridiens sur le corps.

Outre ces 12 méridiens, deux autres courent sur la ligne médiane du corps. Ils portent parfois les noms « méridiens curieux » ou « merveilleux vaisseaux ». Ces deux méridiens curieux ne régissent pas un organe bien précis mais une zone du corps et ils ont des associations psychologiques et émotionnelles. Le méridien situé sur la partie antérieure du corps est appelé **vaisseau conception**, celui de la partie postérieure **vaisseau gouverneur**.

Bien que les méridiens reliés à un organe soient considérés comme 12 canaux d'énergie distincts, ils ne sont en fait pas séparés. Ils sont tous reliés et constituent plutôt une partie d'un seul et unique très long canal. La chaîne de méridiens forme une boucle, l'extrémité finale du dernier méridien rejoignant le début du premier méridien. Votre ki circule donc toujours dans un grand circuit qui parcourt tout votre corps. En revanche, les deux méridiens curieux de la ligne médiane ne font pas partie de cette boucle. Ils forment à eux deux une petite boucle qui part du nombril, parcourt le torse, remonte dans le dos, puis la tête et redescend sur la partie antérieure du corps

pour revenir vers le nombril.

Les 12 méridiens principaux parcourent tout votre corps. Six descendent sur la partie postérieure du corps et les six autres remontent sur la partie antérieure (à l'exception du méridien de l'estomac, dont nous vous parlons plus loin dans ce chapitre).

Imaginez une rivière dont le courant descend dans la partie postérieure de votre corps, passe sous vos pieds et remonte sur la partie antérieure, effectuant plusieurs fois cette boucle. Chaque fois que la rivière change de direction, elle prend un nouveau nom mais cela reste la même rivière. C'est un élément important à retenir, car cela vous aide à comprendre comment un obstacle à la circulation du ki dans un méridien peut causer un blocage dans plusieurs autres. Le fait de connaître le sens de circulation du ki vous permettra de savoir la zone où le ki est en excès et celle frappée par un manque. À l'instar du nœud qui se forme sur un tuyau d'arrosage, le ki s'accumule juste avant le nœud et manque juste après le nœud. Trouver la source du blocage relève parfois du défi, mais nous vous aidons à

y parvenir au chapitre 4.

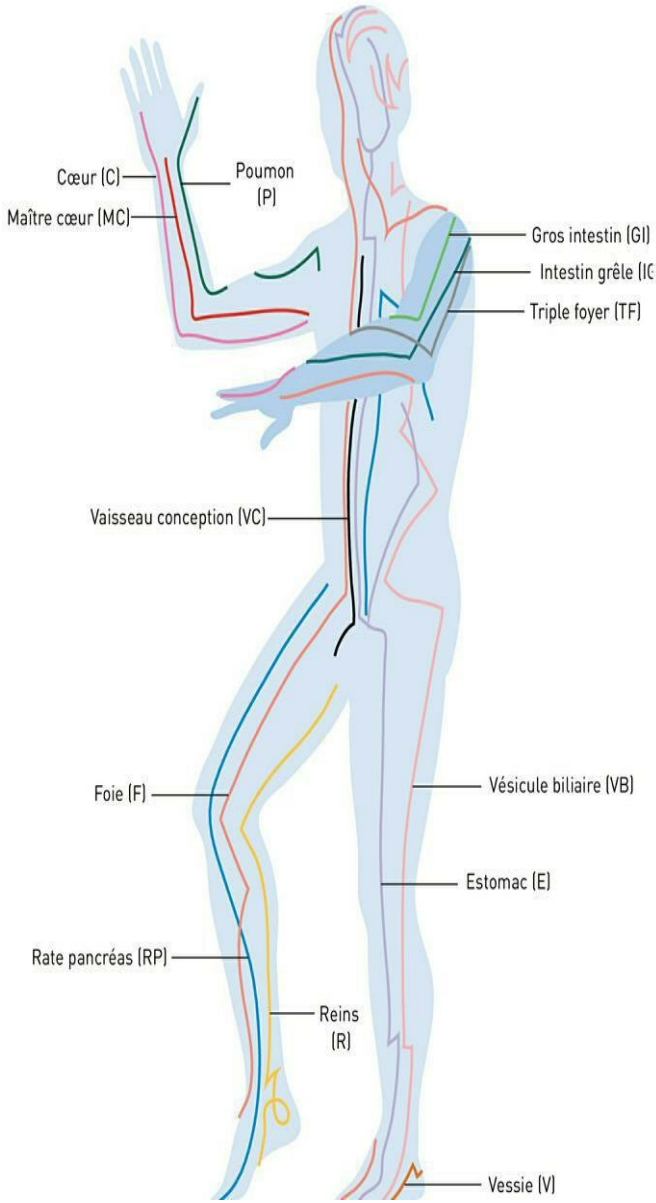

Cœur (C)
Poumon (P)
Maître cœur (MC)
Gros intestin (GI)
Intestin grêle (IC
Triple foyer (TF)
Vaisseau conception (VC)
Foie (F)
Vésicule biliaire (VB)
Estomac (E)
Rate pancréas (RP)
Reins (R)
Vessie (V)

Figure 4 Les méridiens situés sur la partie antérieure et les côtés du corps

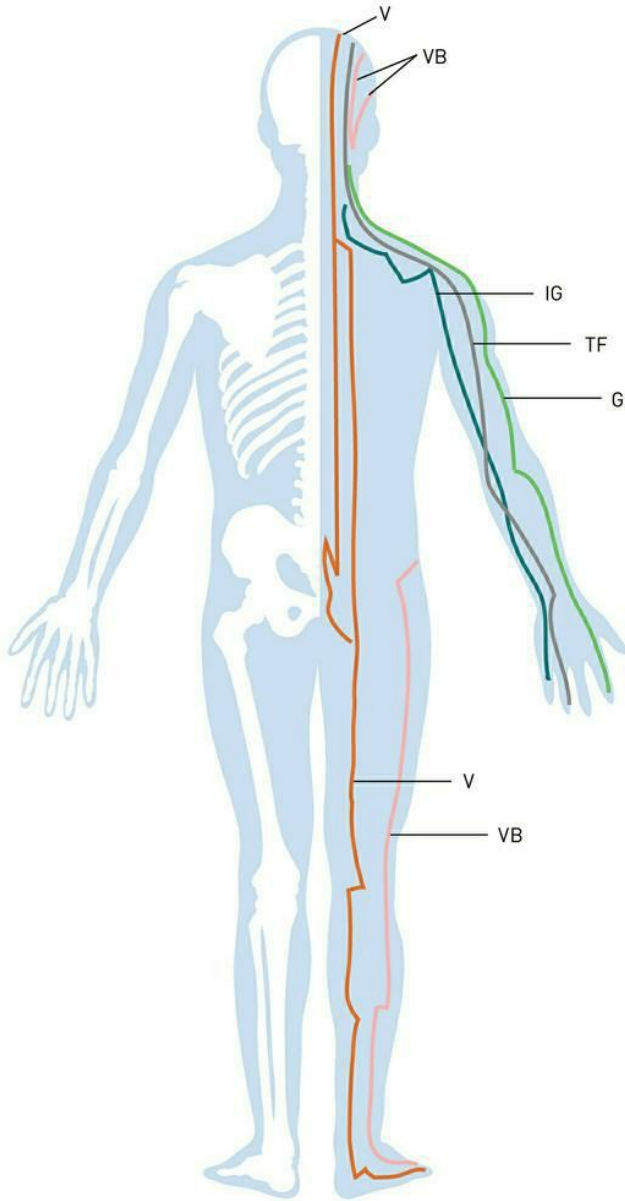

V
VB
IG
TF
GI
V
VB

Figure 5 Les méridiens situés sur la partie postérieure du corps

Six des méridiens principaux se terminent ou commencent dans les mains et six autres se terminent ou commencent dans les pieds. Pour être précis, la main est l'endroit où se terminent trois méridiens yin et où commencent trois méridiens yang tandis que le pied est la zone où débutent trois méridiens yin et celle où s'achèvent trois méridiens yang.

La direction du flux de ki est importante mais également sa qualité, élément vital de la santé générale d'une personne. La qualité est liée à la circulation du ki : sa vitalité, sa force, sa vitesse et sa précision. Est-il rapide et agité, remonte-t-il à la surface plein d'énergie ? Est-il lent et stagnant, circule-t-il en profondeur et est-il difficile à atteindre ? Bien que des blocages

dans la circulation matérialisent l'emplacement des traumatismes émotionnels ou physiques, la qualité du ki reflète souvent les états émotionnels et mentaux de la personne.

Les méridiens yin

Les méridiens yin sont les six méridiens qui remontent sur la partie avant du corps, de la terre (yin) au ciel (yang) :

- **poumon** (P) ;
- **cœur** (C) ;
- **maître cœur** (MC) ;
- **foie** (F) ;
- **rate-pancréas** (RP) ;
- **rein** (R).

Ils sont liés aux notions de croissance et reproduction, de nourriture, de génération et d'introspection. Le bas-

ventre d'un animal correspond au côté yin, là où les organes internes sont facilement accessibles pour un prédateur. L'alimentation s'effectue grâce à ces organes internes et la reproduction grâce à cette zone vulnérable.

Les méridiens yang

Les méridiens yang sont les six méridiens qui descendent dans le dos, à l'exception du méridien de l'estomac, qui descend sur l'avant :

- **gros intestin** (GI) ;
- **intestin grêle** (IG) ;
- **triple foyer** (TF) ;
- **vésicule biliaire** (VB) ;
- **rate-pancréas** (RP) ;
- **estomac** (E).

Ils viennent du ciel et vont vers la terre. Ils sont associés à

l'énergie défensive, à la protection, à la force et à l'action. D'un point de vue animal, c'est très logique. Imaginez un animal qui se protège : il prend les coups sur le dos tout en protégeant son bas-ventre.

Dans la position anatomique chinoise, vous avez les mains en l'air, les doigts pointés vers le ciel constituant l'extrémité finale des trois méridiens yin voyageant vers les mains et le point de départ de trois méridiens yang commençant au niveau des mains.

Localiser les points d'acupuncture sur les méridiens

Pour bien maîtriser les techniques du shiatsu, vous devez comprendre les points d'acupuncture et savoir en quoi leur utilisation permet de jouer sur l'état de santé général d'une personne. Dans le chapitre 1, nous expliquons que

les points d'acupuncture sont des points accessibles sur le méridien afin d'influer sur le flux de ki, les perturbations de ce flux étant à l'origine des déséquilibres débouchant ensuite sur des maladies. Voici ce que vous devez savoir sur les points d'acupuncture.

- Les points d’acupuncture sont à fleur de peau, donc plus facilement identifiables au toucher que les méridiens. Il est même possible de mesurer leur conductivité.

- Chaque méridien possède une série de points d’acupuncture. Le plus long méridien, à savoir le méridien de la vessie, possède 67 points, tandis que le plus court, le méridien du cœur, n’en a que 9. En tout, on compte 357 points sur le corps (en fait, avec les « points

supplémentaires », le total est un peu plus élevé).

- Chaque point d'acupuncture a un nombre et un nom. Un point est numéroté en fonction du méridien sur lequel il se trouve et de son positionnement sur ce dernier. Par exemple, le premier point du méridien de la vessie est « vessie 1 » ou « V1 ». Son nom est lié à sa qualité. Vous avez par exemple la « porte de l'esprit » et la « mer de l'énergie ». Vous n'avez pas à les retenir ! Nous vous montrons simplement les points clés concernant les zones et les déséquilibres que vous traitez. C'est tout ce que vous devez savoir.

Les points d'acupuncture équilibrent le méridien sur lequel ils se trouvent mais présentent également des fonctions

individuelles. Certains stimulent le relâchement des muscles et des tendons tandis que d'autres favorisent la résistance et le bien-être. Cet ouvrage répertorie les points propres au plan de traitement que vous suivez. Nous vous indiquons le nombre, le nom et la fonction des points en question. Nous vous fournissons également une image et des indices pour les localiser. Si vous avez déjà joué à relier les points, vous ne devriez avoir aucun mal à suivre nos instructions et nos figures.

Partir à la chasse aux points

Le début de ce chapitre vous montre quelques repères osseux et où se trouvent les méridiens. Voici maintenant quelques conseils pour vous permettre de localiser les points.

Dans la mesure où les points d'acupuncture sont localisés sur les méridiens, il est utile de connaître le cheminement du méridien sur lequel vous vous penchez. Le nom de chaque point renferme celui du méridien

associé. Il est donc facile de savoir où vous vous trouvez. À chaque nom de méridien correspond une abréviation (voir page 38-39).

Les points du corps se mesurent différemment des points dans l'espace. Sur le corps, il est difficile d'évaluer en centimètres les distances séparant un repère d'un point d'acupuncture. Nous utilisons à la place une unité de mesure appelée « chon », qui signifie « largeur de pouce ». En acupuncture chinoise, le terme est « cun ». Si un point est situé à un *chon* sous la rotule, vous placez votre pouce en travers sous la partie inférieure de la rotule et le point est donc de l'autre côté de votre pouce, soit à une largeur de pouce ! Si un point est à deux *chon* de la rotule, vous mesurez deux largeurs de pouce.

Il arrive qu'un point soit trop éloigné d'un repère pour être mesuré en largeurs de pouce. Deux conversions très simples vous facilitent la vie. En général :

- deux largeurs de pouce sont égales à trois largeurs de doigt. Cette conversion permet de

mesurer les points difficiles à atteindre avec le pouce ;

- une largeur de paume équivaut approximativement à quatre largeurs de pouce. Allez-y, prenez les mesures. Placez votre pouce sur la paume de votre main, en le tournant vers les doigts. Combien de largeurs de pouce vous faut-il pour traverser votre paume ? Généralement un peu plus de quatre !

- lorsque vous repérez les points sur quelqu'un d'autre, n'oubliez pas que la largeur de pouce, de doigt ou de paume doit être celle du receveur. Eh oui, tout le monde n'a pas les mêmes proportions de corps ! Heureusement, non ?

Le *chon* est propre à chaque personne.

Mon *chon* est différent du vôtre. Avant de commencer une séance, mesurez votre pouce par rapport à celui du receveur. Est-il plus ou moins imposant ? Il vous incombe d'ajuster les mesures, ce qui n'est pas trop difficile : quand vous palpez les points, vous remarquez tout de suite que certains sont sensibles. Souvenez-vous que la plupart des points d'acupuncture sont un peu sensibles et très sensibles en cas de blocage. Par conséquent, quand vous prenez les mesures avec votre *chon*, touchez la zone environnante du point jusqu'à ce que vous trouviez un point sensible. Il y a alors de fortes chances pour que vous fassiez mouche !

Exercices d'application

Pour trouver le point d'acupuncture 5TF (donc sur le méridien du triple foyer), jetez un coup d'œil aux figures des pages 36-37. Vous remarquerez que le triple foyer descend dans la partie postérieure du bras. Le TF5 est situé à deux *chon* au-dessus du pli du poignet, entre les tendons. Pour parvenir à ce point, procédez comme suit :

❶ Serrez le poing et tirez le poignet vers

l’arrière (extension).

❷ Placez l’annulaire de l’autre main le long du pli. L’index se situe alors deux *chon* au-dessus du pli. C’est l’illustration de la technique à trois doigts pour mesurer deux *chon*.

❸ Appuyez avec votre pouce entre les deux tendons (super de toucher des tendons, non ?). Pressez doucement sur le point.

Entraînez-vous maintenant à trouver le point 36E. Il est à trois *chon* sous la rotule et à un *chon* du côté externe de l'arête tibiale. E est le méridien de l'estomac. Le point 36 est sur le bord externe du tibia. Pour le localiser, procédez comme suit :

❶ Démarrez sur le genou. À l’aide de la technique de la paume de la main, placez votre index sur le bord inférieur de la rotule. Le bout de votre petit doigt est trois *chon* sous le genou.

❷ À l’aide de l’un de vos pouces, mesurez un *chon* à partir du bord externe du tibia. Vous êtes sur le muscle tibial.

❸ Appuyez jusqu’à ce que vous trouviez

le point sensible. Si vous ne le trouvez pas, le point est peut-être équilibré ou engourdi. Allez à l'endroit où vous estimez qu'il se trouve et appuyez dessus.

Faire des pieds et des mains : la réflexologie

Si le shiatsu et la réflexologie jouent tous deux sur le flux de ki, le mécanisme associé est très différent. Avec le shiatsu, vous travaillez directement sur le flux de ki au sein du méridien. En réflexologie, c'est le système nerveux qui stimule le flux de ki.

Prenez l'analogie du système circulatoire. Il est possible d'augmenter mécaniquement le flux sanguin par l'intermédiaire de l'exercice, d'un massage ou d'un autre genre de stimulation. Mais vous pouvez également l'accroître *via* le système nerveux en donnant au corps les instructions pour augmenter le rythme cardiaque et dilater les vaisseaux, ce qui se produit lorsque vous êtes ému, par exemple.

Le choix d'une discipline plutôt que de l'autre est souvent une affaire de goût. Chacun réagit différemment et, pour une raison inconnue, obtient de meilleurs résultats avec l'une des deux. Il se peut tout simplement aussi que vous préfériez donner un type de séance en particulier. Nombreuses sont les personnes à penser que l'utilisation conjointe des deux techniques permet d'obtenir les meilleurs résultats car cela

favorise le traitement à partir de plusieurs perspectives.

Comprendre les zones réflexes

En réflexologie, les voies de l'énergie forment dix lignes longitudinales du sommet de votre tête à la plante de vos pieds. Cinq de ces lignes sont sur le côté droit du corps et les cinq autres sur le côté gauche, créant ainsi une symétrie. À l'instar des méridiens du shiatsu parcourant la jambe, en réflexologie, chaque voie se termine dans l'un des orteils. Il existe également des voies dans les mains, qui se terminent dans les doigts. Ces voies divisent le corps en zones. Tous vos organes et structures corporelles figurent dans l'une de ces zones, lesquelles se terminent dans vos pieds et vos mains, là où sont représentés, *via* les points réflexes, tous les éléments de votre corps. Mais, contrairement aux points d'acupuncture, les points réflexes ne sont pas associés à des repères osseux.

Les pieds et les mains sont comme de petits hologrammes de l'ensemble du

corps, chaque partie, organe, système et fonction étant représenté par une zone du pied et de la main. Le fait d'appuyer sur les points réflexes peut stimuler n'importe quelle partie du corps à traiter. (Les figures 6 et 7 présentent les deux cartes de réflexologie.)

Personne ne sait vraiment pourquoi la réflexologie est efficace mais on estime que le système nerveux joue un rôle essentiel. Bien que ces points réflexes ne soient pas directement liés aux terminaisons nerveuses, plus de 7 000 nerfs se terminent dans les pieds. Avant que ces nerfs n'aboutissent dans les pieds, ils passent par de nombreux tissus, organes et structures. La stimulation des terminaisons nerveuses renvoie des signaux tout au long du cheminement des nerfs, ce qui peut favoriser le fonctionnement des organes. Ces signaux peuvent également influer sur le fonctionnement des organes par la stimulation de la circulation dans ces derniers, l'amélioration de l'alimentation et l'élimination des déchets. Les raisons pour lesquelles le fait de presser, de faire rouler la peau et

de frotter les pieds et les mains peut apporter de nombreux bienfaits à la santé de la personne ne manquent donc pas.

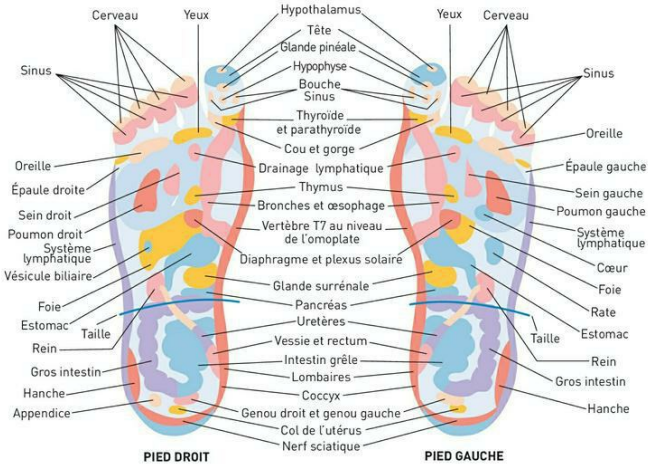


Figure 6 Carte de réflexologie des pieds

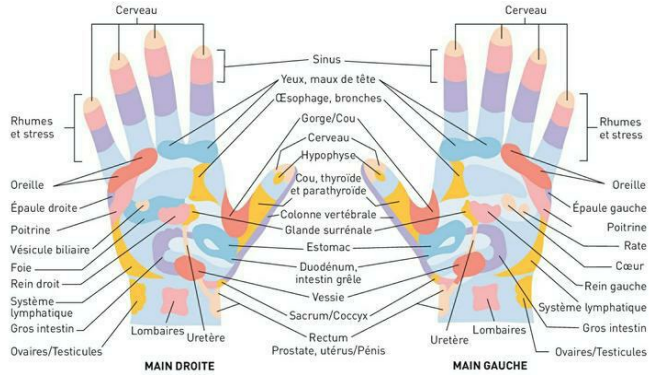


Figure 7 Carte de réflexologie des mains

Dans ce livre, nous donnons des orientations pour vos séances de réflexologie plantaire. Mais n'importe quel plan peut être mis en place sur la main ou le pied. Vous souhaiterez peut-être utiliser les mains si votre receveur est chatouilleux des pieds ou n'aime pas qu'on les touche. L'utilisation des mains est également commode pour aider quelqu'un en public et si vous ne disposez d'aucun endroit à l'abri des regards, où la personne pourrait retirer ses chaussures et ses chaussettes.

Vous n'avez pas besoin d'apprendre les cartes par cœur pour solliciter les points de réflexologie. Vous pouvez toujours les consulter, même en plein milieu d'une séance. Mais

le fait de connaître ces cartes et de savoir localiser les principaux organes vous aidera.

DANS CE CHAPITRE

Remonter à la source de sa douleur

•

Se préparer à une séance

•

Savoir à quelles sensations s'attendre

•

Le suivi après la séance

Chapitre 3
L'art du traitement

Avant d'entrer dans le vif du sujet et d'entamer une séance de traitement, vous devez consacrer un peu de temps à l'apprentissage des éléments de base du processus. Il faut avoir à l'esprit tous les aspects importants du processus de guérison : les raisons de l'apparition de

la douleur, ce que vous pouvez (et ne pouvez pas) faire et les risques à prendre en compte. Préparez-vous également aux différentes sensations que vous êtes susceptibles de rencontrer pendant une séance.

Le présent chapitre vous indique comment vous préparer à la séance afin d'obtenir des résultats et des bienfaits optimaux.

Les bases du talent de « praticien »

Quiconque peut tirer parti des techniques qu'englobe le travail corporel. Ces stratégies de traitement, appliquées à vous-même ou à autrui, peuvent détendre et redynamiser le corps. C'est quasiment la certitude de vous sentir mieux, même si vous ne souffrez d'aucun mal à l'origine. Mais ce sont les personnes ressentant des douleurs ou une gêne qui récoltent les meilleurs fruits du shiatsu et de la réflexologie.

Que vous envisagiez de vous faire du bien ou de vous occuper d'une autre

personne, vous devez connaître les principes de base des arts du traitement. Le simple fait de balayer les notions essentielles du shiatsu et de la réflexologie peut vous permettre d'obtenir des résultats étonnants. Mais avant d'essayer d'exercer vos talents sur les autres, soyez vigilant aux éléments suivants :

- faites quelques recherches (que vous avez déjà entreprises en lisant ce livre), vous connaîtrez ainsi le déroulement d'une séance de traitement ;

- veillez à ce que le receveur soit prêt à suivre le programme envisagé et soit capable de vivre la séance en toute sécurité. En cas de maladie ou de blessure, cette étape peut impliquer la consultation d'un médecin avant le démarrage d'un programme.

Shiatsu et réflexologie : avantages et

inconvénients

Les atouts de ces deux méthodes sont nombreux. Tout d'abord, vous vous sentirez probablement mieux (voire beaucoup mieux) dès la fin de la première séance. Autre avantage : si vous vous faites une séance sur vous-même, vous êtes bien plus en phase avec votre corps et les effets que les séances peuvent avoir sur lui. Votre confiance dans l'action que vous pouvez avoir sur la douleur et dans votre capacité à vous traiter ou à traiter les autres s'en trouve accrue. Les découvertes que vous ferez sur le lien entre la douleur et sa source vous surprendront peut-être. Il se peut que vous commenciez à voir votre corps d'un nouvel œil.

Les séances de traitement peuvent avoir toutefois quelques inconvénients. Bien entendu, il faut agir avec prudence et exercer les pressions sans produire de désagréments. Veillez à ne pas utiliser ces techniques en lieu et place d'un traitement médical. Les maladies et blessures graves doivent être traitées par un médecin. La thérapie curative doit s'accompagner d'un traitement médical et non se substituer à ce dernier.

Quand et où recevoir ou

donner une séance

Le shiatsu et la réflexologie peuvent se pratiquer presque n'importe où et n'importe quand. Pas besoin de préparatifs compliqués ni de matériel encombrant et onéreux. Si vous avez l'intention de vous occuper de vous, il vous faut simplement un endroit calme et vos deux mains. Si vous prenez en charge une autre personne, seuls un endroit calme et vos deux mains sont là aussi nécessaires. Bien entendu, l'idéal est de disposer d'un endroit propre, calme et confortable où vous ne serez pas dérangé. Mais vous pouvez très bien soulager un mal de tête assis dans un bus bondé !

Quand commencer ? Le plus tôt possible, surtout si vous avez des douleurs ou si vous ressentez une gêne. Pour de bons résultats, programmez vos séances à un moment où vous pourrez vous concentrer totalement, sans être distrait. Les conditions idéales dépendent de votre personnalité et de vos préférences. Chacun a son moment favori. Certaines personnes aiment programmer leurs séances juste avant de se coucher afin de profiter de l'état

de détente généré. D'autres se sentent revigorés par les séances et préfèrent donc les fixer en début de matinée.

La fréquence des séances est aussi une affaire de goût. Il se peut que vous vous sentiez un peu endolori après une séance énergique. Dans ce cas, vous souhaiterez peut-être attendre quelques jours avant la prochaine. En revanche, certaines personnes s'octroient des miniséances plusieurs fois par jour. Ce mode de fonctionnement n'est pas rare. L'important est de vous laisser guider par votre corps.

Ce n'est que lorsque vous aurez recours aux séances d'un praticien professionnel, plus complètes et plus profondes, qu'il est conseillé d'espacer celles-ci d'une semaine environ (en particulier en shiatsu).

Atteindre des zones difficiles d'accès

Si vous pratiquez une séance sur vous-même, vous pouvez facilement atteindre tous les points de réflexologie. Mais certains points de shiatsu

nécessitent de se contorsionner un peu et d'autres sont carrément hors de portée, en particulier ceux du dos ! C'est là que l'utilisation d'outils rend bien service.

Voici une suggestion : l'outil le plus facile et peut-être le plus efficace est constitué de deux balles de tennis et d'une chaussette. Placez les balles au fond de la chaussette et faites-y un nœud afin que les balles soient solidaires. Voilà un bel outil de shiatsu ! Allongez-vous sur le sol et placez cet outil de haute technologie entre votre dos et le sol ou adossez-vous à un mur (la position « murale » convient très bien si vous ne souhaitez pas exercer une pression de tout votre poids). Déplacez-vous, roulez et appuyez pour créer une pression

sur les parties du dos à traiter.

Les pieds sont très faciles à atteindre. Un outil ne s'impose que si vous avez les pouces douloureux. Dans ce cas, vous souhaiterez peut-être essayer n'importe quel outil de shiatsu doté d'un nœud en son extrémité. Vous pouvez ainsi exercer une pression tout en reposant vos pouces. Pour la réflexologie, une gomme ronde ou un crayon gomme vous faciliteront la tâche si vous avez les pouces douloureux. Dans ce dernier cas, veillez à modérer légèrement la pression car le point d'appui est plus pénétrant

La douleur fait partie du processus de guérison

Le corps réagit de façon intéressante à la blessure. Vous êtes-vous déjà fait une entorse à la cheville ? Dès le gonflement de la cheville, à cause de l'inflammation et l'apparition de la douleur, les muscles situés autour de la blessure se raidissent. Par cette sorte d'immobilisation musculaire, le corps essaie d'empêcher des dommages supplémentaires. Parfois, le corps oublie de détendre les muscles et de libérer la zone une fois la guérison amorcée. Malheureusement, cela tend à interrompre le processus de guérison, fragilisant ainsi les tissus, laissant des « points gâchettes » et créant des obstacles à la circulation de l'énergie au niveau des méridiens.

Les techniques de traitement permettent de redémarrer le processus en faisant disparaître ces blocages et en restaurant le flux d'énergie dans la zone touchée. Quand l'énergie abonde de nouveau, la circulation suit. Avant que vous ayez pu vous en apercevoir, les muscles se détendent et la vieille blessure se réveille ! Bien que cela puisse être douloureux, c'est le signe positif que le processus de guérison est en cours et que l'articulation va très

bientôt pouvoir de nouveau fonctionner normalement sans générer aucune douleur.

La douleur, quand la blessure liée ne s'aggrave pas et que le receveur est dans une position confortable, donne une excellente indication de la santé et du flux d'énergie (ou d'un manque de flux) dans une zone. Si tout va bien physiquement, la douleur peut être l'effet d'un accroissement du ki (voir chapitre 1) dans la zone bloquée. La douleur ressentie lors d'une séance diminue généralement à mesure que la circulation de l'énergie revient à la normale. Vous pouvez continuer à travailler tant que la douleur n'est pas excessive.

Si la personne que vous traitez ressent un accroissement de la douleur, une

libération d'émotions ou se sent mal à l'aise pendant la séance, exploitez ces informations pour orienter votre travail et gagner en efficacité. Demandez-lui si elle veut des pressions moins fortes ou si elle souhaite arrêter la séance, mais ne concluez pas vous-même qu'elle veut tout arrêter ou que quelque chose ne va pas. Restez calme, concentré, et laissez l'énergie faire son œuvre. Vous permettrez ainsi au receveur de déceler les blocages entravant le flux énergétique, voire de les faire disparaître à jamais.

La « bonne » douleur est celle de la guérison. La « mauvaise » douleur est celle de la blessure. Il peut s'avérer difficile de les distinguer. Généralement, la bonne douleur s'accompagne d'un soulagement et, même si cela fait mal, c'est à bon escient. La bonne douleur aime généralement recevoir des pressions, être touchée, ne dure pas longtemps et diminue de jour

en jour. Avec la mauvaise douleur, c'est comme s'il se produisait des dégâts. Elle est associée à la rougeur, à la chaleur, à la colère. Elle n'aime pas être touchée et peut empirer.

Des objectifs atteignables et des attentes raisonnables

La réflexologie et le shiatsu n'ont rien de magique et ne peuvent pas accomplir de miracles. Ayez des attentes réalistes, sous peine d'aller au-devant de déceptions et d'être tenté de baisser les bras ou, au contraire, forcer pour obtenir à tout prix un résultat. Si vous êtes susceptible de ressentir un peu d'apaisement presque immédiatement, le processus est souvent progressif et « vaincre » la douleur peut prendre du temps. C'est plus particulièrement vrai pour les douleurs chroniques. Après tout, ces dernières ne sont pas apparues du jour au lendemain. Il n'est donc pas réaliste de vouloir qu'elles disparaissent

très rapidement.

Des personnes se rétablissent certes incroyablement vite grâce aux séances, mais tabler sur une telle progression serait fixer la barre trop haut. Comptez simplement sur une amélioration moyenne et vous serez agréablement surpris si les résultats sont au-delà de vos espérances. En deux mots, votre objectif majeur pour vous-même ou votre receveur devrait être de vous sentir de mieux en mieux au fil des séances.

Se fixer des objectifs plus précis dépend des douleurs ou des problèmes concernés et de votre niveau de compétence. Si vous avez du mal à dormir à cause de douleurs au niveau des jambes, l'un de vos objectifs prioritaires pourrait être de faire une nuit complète sans vous réveiller. Un objectif à court terme sera par exemple de vous réveiller moins souvent et de bénéficier d'un sommeil plus réparateur.

Se préparer à donner

une séance

Avant de démarrer une séance de traitement sur vous-même ou sur une autre personne, consacrez un peu de temps aux préparatifs. Il s'agit de localiser la source de la douleur et de bâtir un programme curatif et un objectif.

Développez votre présence en prenant quelques minutes pour vous centrer sur vous-même. Comme il s'agit d'une activité physique, faire des étirements (voir pages 54-57) peut vous aider à aborder votre séance en étant au point physiquement. Enfin, la thérapie par les points de pression exige un contact physique entre vous et votre receveur. Veillez à avoir les ongles des mains courts et propres.

Se préparer à la séance signifie

également préparer son espace et disposer de tout le matériel nécessaire à portée de main : oreillers ou supports, cartes et schémas, programme du traitement.

Évitez les musiques douces et les bâtonnets d'encens. Pour profiter d'une séance de shiatsu ou de réflexologie, le silence est votre meilleur allié. Il en va de même pour la parole. Pendant que vous utilisez les techniques de pression sur les points ou les zones du pied, évitez les commentaires, les questions diverses et autres expressions. Le bruit, en gardant les sens mobilisés, mobilise le mental et empêche à la fois la concentration et le laisser-aller nécessaires à la meilleure efficacité du traitement. Le silence et le « vide » intérieur

qui en découle sont les meilleurs alliés du ki, qui trouve grâce à eux le chemin libre pour aller vivifier les zones qui en ont besoin. Ils sont la condition première de votre concentration, de votre présence à ce que vous faites.

Avoir de la présence

Quand vous faites une séance à quelqu'un, vous devez être totalement présent, concentré sur la personne et prêter attention au déroulement de la séance. La qualité de votre attention est appelée « présence », et c'est votre outil le plus précieux. La présence est ce que vous projetez, l'impression que vous faites et à laquelle les autres répondent.

Pour développer votre présence, il faut être ancré et centré. Cette notion semble peut-être très ésotérique mais elle est très simple. Sachez que votre énergie se dirige toujours vers l'objet de votre attention. Si celle-ci va dans

toutes les directions, votre énergie est éparpillée. Pour être ancré, prêtez attention à la terre et votre énergie suivra. Vous êtes alors facilement bien équilibré et détendu quoi que vous fassiez ou quoi qu'il se passe autour de vous.

Vous avez peut-être du mal à prendre une décision et votre esprit passe d'une idée à l'autre, vous donnant l'impression d'être distrait. La solution ? Focalisez votre attention sur le centre de votre corps, la zone située juste sous le nombril, appelée « hara » en japonais et « dan tien » en chinois. C'est le centre de gravité de votre corps. Quand vous portez votre attention sur votre *hara*, votre énergie suit et vous êtes ancré et centré sur vous-même. Être centré sur soi permet de rester sur la bonne voie, donc de prendre de bonnes

décisions et de faire une séance efficace. Cela vous empêche de vous surmener et de vous épuiser.

Vous pouvez faire des exercices simples qui vont vous aider à vous centrer et à vous ancrer pour avoir la meilleure présence au traitement. Ces exercices n'ont rien d'ésotérique, même si c'est l'impression qu'ils peuvent donner au premier abord. Tous les sportifs de haut niveau les connaissent et les pratiquent. Chaque fois que vous les voyez fermer les yeux et respirer profondément, ils font ce que nous allons vous proposer ci-après. Tous ceux qui parmi vous pratiquent des arts martiaux, du yoga, du tai-chi ou de la sophrologie les pratiquent également.

Effectuer un exercice pour s’ancrer

Le meilleur moyen de renforcer sa concentration est d'utiliser sa respiration et son esprit pour

orienter son attention. Au moment de l'inspiration, imaginez que votre respiration apporte de l'énergie à votre corps par le sommet de votre crâne. Faites pénétrer cette énergie dans tout votre corps. Au moment de l'expiration, imaginez que vous faites sortir cette énergie par vos pieds pour l'ancrer dans le sol. En l'espace de quelques minutes, vous ressentirez les bienfaits d'être ancré. Vous serez ainsi plus concentré et équilibré.

Effectuer un exercice pour se centrer

Vous pouvez utiliser votre respiration et votre esprit pour être plus centré sur vous-même. Commencez par placer la main

droite sur votre *hara* (le centre de gravité de votre corps, situé juste sous votre nombril) et la main gauche sur votre cœur. Au moment de l'inspiration, imaginez que votre peau recueille la lumière et la diffuse dans toutes les parties de votre corps. Visualisez-la en train de pénétrer le centre de votre corps et votre *hara*. À chaque inspiration, laissez l'énergie imprégner votre *hara* et remonter également vers votre cœur. Au moment de l'expiration, libérez les tensions. Vous ressentirez très vite l'effet apaisant que procure le fait d'être centré sur soi.

Le *hara* est situé sous le nombril à la distance de la largeur d'une paume de main et, concernant la profondeur, à mi-distance entre

le ventre et le dos. C'est le centre biomécanique de gravité de votre corps et l'endroit où vous stockez le surplus de ki.

Cette conscience du *hara* est essentielle car, dans la pratique du shiatsu et de la réflexologie, le placement du corps est déterminant pour la qualité du geste et celle du ki du praticien.

Respirer par le ventre

Gonflez le ventre en inspirant profondément et lentement. Vous inondez d'air votre abdomen. Au moment de l'expiration, contractez les muscles de votre abdomen pour

expulser l'air. Répétez cette séquence cinq ou six fois en inspirant profondément et en expirant à fond. Cette technique vous aidera à créer de l'énergie tout en vous ancrant au sol et en vous centrant sur vous-même.

Rester en forme

La forme physique est une part importante du bien-être général, à la fois pour le corps et pour l'âme. Si vous êtes en bonne condition physique, vous vous sentez mieux à tous égards et avez tendance à voir la vie de manière plus positive.

C'est également important pour la réalisation du travail corporel. Si vous n'êtes pas en forme, ces techniques peuvent rapidement devenir fatigantes et générer des douleurs musculaires, entre autres.

Prendre soin de son corps

Quand vous effectuez une séance, c'est le haut du corps (principalement les mains, les bras et les épaules) qui traduit, transmet, applique, mais c'est tout le corps qui fait le travail. Vous

devez donc veiller à ce que toutes ses parties soient en bon état afin de pouvoir appliquer ces techniques du mieux possible.

Pour le shiatsu et la réflexologie, vos mains sont vos outils les plus importants. Utilisez-les correctement afin de vous réserver une longue carrière dans ces arts du traitement. Une mauvaise utilisation aura également une influence sur les autres activités où vos mains sont sollicitées. Voici quelques conseils pour utiliser judicieusement vos mains :

- **N'utilisez jamais plus de pression que nécessaire pour libérer un point.** Au départ, il est difficile de savoir quelle pression appliquer. Avec plus de pratique, vous aurez de meilleures sensations. Quand vous travaillez sur des points, posez-vous la question suivante : « Est-ce que je peux maintenir cette pression avec moins de force

musculaire ? » Au début, pour effectuer un mouvement, les praticiens de shiatsu et de réflexologie sollicitent généralement plus de muscles qu'il n'en faut, qui génère de la fatigue et peut même entraîner des blessures.

- **Dans la mesure du possible, utilisez plusieurs doigts.** Si vous appuyez avec votre index, placez le majeur de la même main derrière l'index afin d'aider ce dernier.

- **Changez.** On vous apprend à appliquer une pression en utilisant de nombreuses parties de vos mains et de votre corps telles que les articulations des doigts, la main, les coudes, voire les genoux. Changez de zone si

vous pratiquez souvent afin d'éviter de trop solliciter la même.

- **Étirez vos mains et poignets** avant, pendant et après une séance.

- **Si vous ressentez une douleur au poignet ou aux doigts après une séance,** vous pouvez appliquer de l'eau froide ou de la glace afin de diminuer l'inflammation. Considérez cependant cette douleur comme le signe que vous exercez une pression trop forte ou que vous utilisez mal vos pouces. Il est conseillé de pratiquer de légers étirements après l'application de glace afin de favoriser la circulation et le retour du ki au niveau des articulations. À noter cependant

que la médecine traditionnelle chinoise déconseille le recours à la glace car cela peut faire stagner le ki. Pour ne pas entraver la circulation du ki, utilisez plutôt de l'eau froide.

Soulager la douleur avec des glaçons

Remplissez au tiers un sac en plastique de glaçons. Ajoutez de l'eau jusqu'au sommet des glaçons. Videz l'air restant éventuellement dans le sac. Enveloppez le sac dans un linge tiède humidifié et assez fin, et appliquez-le sur la zone douloureuse. Le linge va refroidir et vous allez ressentir successivement quatre sensations : le froid, la brûlure, la douleur et l'engourdissement. Gardez la glace appliquée jusqu'à l'engourdissement, mais pas plus de 20 minutes. Cela réduira l'inflammation, fera diminuer la douleur et mettra fin aux spasmes musculaires. Ce traitement n'est à utiliser qu'en cas de véritable inflammation. L'idéal est de s'arrêter avant qu'elle ne se produise.

- **Arrêtez quand vous êtes fatigué.** Considérez le shiatsu ou la

réflexologie comme un sport et sachez qu'il faut du temps pour façonner ses muscles et les préparer à l'exécution d'une nouvelle tâche.

Étirer le dos, les mains et les bras

Pour que votre séance de shiatsu ou de réflexologie soit de qualité, vous devez prendre soin de vos mains et de vos bras, mais aussi de tout votre corps (pour éviter d'être noué en donnant le soin). Cette section vous fournit plusieurs étirements à effectuer avant de commencer la séance.

Triceps et deltoïdes

❶ Levez un bras au-dessus de la tête.

❷ Pliez le coude au-dessus de la tête de façon à ce que votre main retombe au milieu des omoplates.

❸ Avec l'autre main, attrapez votre coude et tirez doucement vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement, sans peiner.

❹ Tenez cette position pendant 20 secondes.

❺ Faites la même chose avec l'autre bras.

Hauts du dos, épaules et bras

❶ Croisez un bras sur la poitrine.

❷ Avec l'autre bras, attrapez le coude et tirez-le doucement en travers de la poitrine.

❸ Tenez cette position pendant 20 secondes.

❹ Faites la même chose avec l'autre bras.

Poignets

❶ Joignez les paumes de main devant votre poitrine, dans la position de la prière.

❷ Levez doucement et sans forcer vos coudes vers le ciel tout en gardant les paumes jointes. Arrêtez si vous ressentez une douleur aux poignets.

❸ Tenez cette position pendant 20 secondes.

Cet exercice est très important pour la souplesse du poignet, car il permet au ki de circuler librement dans vos mains.

Mains et bras

❶ Joignez le dos de vos mains. Vos doigts pointent vers le sol.

❷ Abaissez lentement les coudes, aussi loin que vous le pouvez.

❸ Tenez cette position pendant 20 secondes.

Cet exercice est l'inverse du précédent. Il s'agit cette fois d'étirer les muscles antagonistes et de favoriser le flux de ki.

Muscles de l’arrière des jambes

❶ Allongez-vous sur le dos.

❷ Rapprochez les genoux de la poitrine.

❸ Tenez vos mollets avec les mains.

❹ Maintenez la position un moment, relâchez puis recommencez.

Muscles des cuisses 1

❶ Tenez-vous debout les pieds bien écartés.

❷ Mettez le poids du corps d'un côté. Le fait de mettre les mains sur les hanches peut aider à garder l'équilibre.

❸ Penchez-vous sur un côté, aussi loin que vous le pouvez tout en demeurant à l'aise.

❹ Changez de côté pour étirer l'autre cuisse.

Muscles des cuisses 2

❶ Asseyez-vous sur le sol, les genoux écartés et les plantes de pied jointes, dans la position du « papillon ».

❷ Penchez-vous vers l'avant, progressivement. Vous devriez sentir un étirement au niveau du haut des cuisses.

❸ Allez le plus loin possible sans peiner et maintenez la position pendant quelques secondes.

1

Le matériel nécessaire

L'un des gros avantages du shiatsu et de la réflexologie, c'est qu'il ne faut pas beaucoup de matériel ni d'accessoires, à moins que vous ne décidiez de devenir praticien professionnel. Vous avez besoin de votre receveur, de vous-même et de quelques accessoires pour travailler dans le confort.

- **Vos mains et votre corps :** vos mains sont le premier outil pour donner une séance de travail

corporel, mais il peut vous arriver d'utiliser également vos genoux et vos pieds. Utilisez ce qui vous permet d'appliquer la pression souhaitée. Les outils dont vous vous servez pour des séances de traitement sur vous-même sont également excellents pour préserver vos mains quand vous faites une séance à une personne.

- **Tapis, serviettes, couvertures et oreillers :** vous devez offrir à votre receveur un endroit où il pourra s'allonger confortablement. La meilleure chose est de l'installer à même le sol, sur un tapis mou et confortable. Pour le shiatsu, l'idéal est un futon ou un tatami (sinon une grosse couverture pliée en trois ou plusieurs tapis de sol superposés feront

l'affaire). Pour la réflexologie, vous pouvez adapter votre séance à presque tous les supports. Un lit, un canapé ou même une chaise conviennent tout à fait. Quel que soit l'endroit choisi, veillez à allonger votre receveur sur une housse ou un drap propre. Une fois le receveur allongé ou assis, assurez-vous qu'il est bien soutenu et à l'aise. Placez une serviette roulée ou un oreiller sous ses genoux, ses chevilles ou son abdomen, et un second au besoin sous sa nuque.

- **Cartes et schémas :** si vous n'êtes pas un praticien averti, il vous faut des cartes et des schémas à portée de main. Vous pouvez même les mettre sur le corps de votre receveur pendant que vous œuvrez à son bien-être.

- **Bougie :** une bougie peut apporter le calme nécessaire à la séance. Sa flamme produit en effet des ions négatifs favorables à la détente douce du receveur. Évitez d'en mettre plusieurs, au risque de donner à la pièce dans laquelle vous œuvrez un caractère mystique ou religieux non adapté. En dehors d'une bougie, parfums et musique douce sont à éviter, comme nous l'avons dit plus haut.

Soyez tout beau, tout propre

Comme vous êtes en contact rapproché avec une personne, l'hygiène prend une importance encore plus grande que dans les situations sociales normales. Lavez-vous souvent les mains pour diminuer les risques de transmission de maladies.

Si vous avez les ongles longs et acérés, cela peut être délicat (et surtout douloureux). Si vous envisagez de vous lancer dans le travail

corporel, vos ongles doivent être propres et courts.

Pour que votre séance porte ses fruits au maximum, choisissez un endroit silencieux. Il est difficile de se détendre quand des gens parlent fort autour de vous ou en présence de bruits divers. Chaleur et aération sont également des facteurs importants, mais parvenir au juste équilibre entre les deux n'est pas évident. Vous souhaitez que votre receveur ait chaud (ce qui l'aide également à se sentir bien et détendu), mais la pièce doit être bien ventilée pour garantir un apport d'air frais. Préparez un petit chauffage à portée de main au cas où il ferait un peu frais à cause de courants d'air ou de la climatisation.

Ce que vous pouvez ressentir

Si, après une séance, vous êtes malade, fatigué ou atteint des symptômes de votre dernier receveur, cela signifie que vous avez activé votre propre déséquilibre ou que vous vous êtes trop investi. Comment éviter cela ?

- Travaillez sur vous-même. Plus vous avez conscience de vos problèmes, plus vous êtes en mesure de donner une séance de qualité et moins vous êtes susceptible d'activer vos propres déséquilibres. Mais, si vous vous sentez sur une pente descendante pendant une séance, faites une pause. Respirez profondément et faites des exercices d'ancrage et de centrage sur soi, que vous trouverez dans la section « Avoir de la présence », plus haut dans le présent chapitre.

- Souvenez-vous des préceptes de la guérison chinoise. Qui procède à la guérison ? C'est le receveur et non le praticien ! Si vous affichez les symptômes de votre receveur ou si vous vous sentez épuisé après les séances, cela signifie que vous vous investissez trop dans le résultat. Concrètement, vous essayez de traiter la personne en faisant disparaître ses symptômes ou en lui donnant votre énergie. Le meilleur moyen d'aider quelqu'un à guérir est de rester neutre et de laisser le corps du receveur faire le nécessaire. Sa mission est de mener à bien le processus de guérison, la vôtre est d'apporter votre soutien.

Se préparer à recevoir

une séance

Vous découvrez peut-être avec surprise qu'il est nécessaire de se préparer avant de bénéficier d'une séance. Après tout, vous pensez peut-être que c'est le receveur qui a le beau rôle. Il n'y a rien de sorcier, il suffit de s'allonger et d'apprécier ! Il faut en fait un minimum de préparation.

- **Ne vous rendez pas à une séance l’estomac plein.** N’entamez pas une séance moins d’une heure après avoir mangé.
- **Essayez d’être détendu et réceptif dès le début.** Laissez vos petits soucis à l’entrée.
- **Si vous portez des lentilles de contact,** indiquez-le à la personne qui vous fait la séance. Elle évitera toute pression sur les yeux.

- **Si vous êtes équipé d'un appareil auditif,** coupez-le afin qu'il ne siffle pas pendant la séance. Dites à votre praticien que vous n'entendez pas bien de façon à ce qu'il vous donne ses instructions en parlant suffisamment fort.

- **Portez des vêtements souples dans lesquels vous êtes à l'aise,** sans ceinture.

- **Ôtez vos bijoux, votre montre, vos lunettes et tous les objets en métal,** qui peuvent entraver la circulation du ki.

L'art d'être touché

Se laisser toucher peut s'avérer intimidant, surtout avec quelqu'un que vous ne connaissez pas bien. Le côté génial du shiatsu et de la réflexologie, c'est que le toucher est pratiqué en toute sécurité, avec douceur, dans l'optique d'améliorer la santé et selon

des protocoles stricts.

Voici quelques conseils pour être prêt à se laisser toucher pendant une séance :

- **Faites en sorte d'être à l'aise.** Si vous avez froid, si la position est inconfortable, s'il y a trop de lumière, si la pièce est mal aérée ou qu'il y a des senteurs qui vous gênent, n'ayez pas peur de le dire au praticien. C'est votre séance et vous serez mieux à même de recevoir si vous vous sentez bien.

- **Prenez le temps de faire connaissance avec votre praticien.** Même si vous êtes très proches, un programme de traitement est une nouvelle forme de relation qui mérite que l'on exprime les choses. Parlez de vos soucis, dites-lui si vous vous sentez ridicule et faites-lui part de ce que vous attendez de cette

expérience. Posez ensuite les questions qui vous paraissent importantes à votre praticien. Ne laissez aucune question, demeurée sans réponse, vous empêcher de vivre la séance détendu.

- **Indiquez à votre praticien (si ce n'est pas un professionnel) les parties du corps sur lesquelles vous souhaitez qu'il se concentre** plus particulièrement et celles dont vous ne voulez pas qu'il s'occupe (ou les zones ne devant pas être touchées à cause d'une blessure). C'est vous qui décidez du sort qui sera réservé à votre corps pendant la séance. S'il s'agit d'un professionnel, la relation sera bien entendu différente. Après que vous lui avez expliqué quelles sont les

zones du corps qui vous semblent en souffrance, il établira un repérage des déséquilibres de votre ki et c'est lui qui décidera où agir. Vous devrez alors faire confiance à sa compétence.

- **Laissez-vous manipuler par le praticien.** Pendant une séance, celui-ci bouge vos bras et vos jambes afin d'étirer divers muscles ou de disposer d'un meilleur angle pour traiter certains points. N'essayez pas de l'aider, car vous ne feriez que lui compliquer la tâche et moins vous parviendrez à vous détendre. Il est parfois difficile de laisser quelqu'un bouger ses membres, mais avec un peu d'entraînement vous y arriverez.

- **Détendez-vous et appréciez la**

séance.

Recevoir des pressions

Certains points dont s'occupe le praticien pendant une séance sont sensibles. Parfois, la pression a beau être exercée avec douceur et soin, elle peut vous rendre craintif. Si la pression génère une douleur, dites-le systématiquement. La plupart du temps, la pression est agréable mais il peut arriver que vous vous raidissiez et que vous résistiez. Il s'agit là de l'instinct de protection. Votre corps a peur que la pression ne devienne soudain excessive et se raidit donc afin de se protéger contre la blessure. Dès que vous sentez cela, expirez sur la douleur et vous constaterez très vite que vous vous détendez et que la douleur diminue. Le meilleur moyen de recevoir une pression est de se détendre et de laisser faire. Le praticien aura ainsi moins besoin d'appuyer, pour de meilleurs résultats.

Voici deux conseils extrêmement simples et pourtant très efficaces pour laisser la pression s'appliquer.

- **Parlez à vos muscles pour leur dire de se détendre.** Imaginez vos muscles en train de s'allonger et de s'assouplir, visualisez la tension qui quitte votre corps.

- **Respirez !** Pour se détendre, le meilleur outil est la respiration. Quand la pression augmente sur une partie sensible, utilisez votre respiration et votre esprit afin de libérer cette pression et la douleur. À l'inspiration, imaginez que l'air se dirige vers la zone sensible ; visualisez-vous en train d'inspirer une lumière apaisante et « bienfaitrice » (de préférence de couleur claire) vers l'endroit où le praticien exerce une pression. À l'expiration, libérez la tension et la douleur hors de votre corps. Si vous visualisez que votre tension ou

votre douleur a une couleur (elles sont perçues souvent d’une couleur sombre), imaginez que votre expiration porte cette couleur et lui permet de quitter votre corps.

Ce que vous pouvez ressentir

Bénéficier d'une séance de shiatsu et de réflexologie peut être source de détente et d'amusement, qu'il s'agisse d'une séance que vous menez sur vous-même ou d'une séance donnée par quelqu'un d'autre. Ces séances de traitement peuvent soulager les douleurs musculaires, mais (soyez-en conscient) les points de pression peuvent également être douloureux ! Toutefois, d'autres sensations peuvent également surgir, en lien avec le déplacement du ki. Voici quelques-unes des plus courantes.

- Vous pouvez avoir une sensation de chaleur (ou de froideur) dans

tout le corps (ou dans une zone particulière).

- Vous pouvez ressentir comme un courant électrique.
- Vous pouvez ressentir un « sursaut », qui peut se traduire par un mouvement de bras ou de jambe ou une secousse de tout le corps, signe que l'énergie passe dans une zone bloquée. Surprenante au premier abord, cette manifestation peut se révéler étonnamment relaxante.
- Beaucoup de gens se sentent à la fois profondément détendu et très éveillé. C'est la caractéristique des ondes cérébrales alpha et thêta, considérée comme le bienfait le plus important du travail corporel.

- En dehors des sensations physiques, vous pouvez ressentir de grandes émotions, parfois prisonnières de votre corps depuis longtemps et devenues partie intégrante du déséquilibre énergétique. Se sentir très ému est normal. C’est le signe que la séance favorise de grandes impulsions permettant de rééquilibrer le niveau énergétique.

Après la séance

Pour des résultats optimaux, effectuez un suivi après chaque séance. L'une des parties importantes de la période de suivi est d'évaluer le niveau de confort du receveur, surtout par rapport à son état avant le début du programme de traitement. L'idéal est qu'il se sente mieux à l'issue de la séance. Dans ce cas, et s'il n'a mal nulle part, il souhaitera peut-être bénéficier

rapidement d'une autre séance.

Il peut arriver que le receveur ressente une douleur plus importante après la séance qu'avant. Cet accroissement de l'intensité de la douleur peut avoir diverses causes. Vos pressions étaient trop fortes ou vous êtes resté trop longtemps sur une zone. Il est probable aussi que la séance ait réveillé une vieille blessure qui n'avait jamais été complètement guérie. Cette expérience douloureuse permet en fait au processus de guérison de commencer.

DANS CE CHAPITRE

Découvrir les points d'acupuncture et les points réflexes

•

Les étapes d'un plan de traitement

•

Le début et la fin d'une séance

•

Perfectionner son toucher

Chapitre 4
Le toucher bienfaiteur

Quand vous aurez compris les fondements de la philosophie, l'anatomie et les concepts de base du shiatsu et de la réflexologie, vous serez prêt à passer à la pratique. À l'heure d'entamer votre périple dans les terres

du bien-être, gardez à l'esprit que s'ils sont faciles et efficaces, le shiatsu et la réflexologie demandent sensibilité et savoir-faire. Ce chapitre vous apprend à trouver les points d'acupuncture et les points réflexes. Nous vous indiquons ensuite comment soigner les affections en vous montrant le mode d'évaluation du problème, comment préparer les tissus à la séance et utiliser la pression et les diverses techniques pour améliorer le flux de ki ainsi que votre état de santé.

Travailler son toucher

Avant de commencer à traiter quelqu'un d'autre ou vous-même, vous devez affiner votre toucher et connaître la signification des différentes textures en termes de circulation d'énergie. En règle générale, les points d'acupuncture sont de petites zones rondes qui peuvent paraître « chargées », comme si vous touchiez un circuit électrique. Elles s'apparentent à de petites stations-relais favorisant la circulation du ki dans les méridiens.

En matière de flux de ki, les

points d'acupuncture appartiennent à l'une des trois catégories suivantes :

- **Ils peuvent fonctionner normalement.** Les points d'acupuncture qui fonctionnent normalement contribuent à maintenir un flux de ki régulier. (Mais ne demandez pas par quel miracle, personne ne sait !)

- **Ils peuvent être pleins.** S'il y a trop de ki dans un point d'acupuncture, ce dernier est plein. Comme vous le savez, les méridiens peuvent être bloqués ou déséquilibrés à cause d'une blessure, du surmenage, d'une opération chirurgicale, d'un traumatisme, etc. Quand un méridien est bloqué, le ki s'accumule derrière le blocage,

les points d’acupuncture se retrouvant pleins et en suractivité.

- **Ils peuvent être vides.** Si un point d’acupuncture n’a pas assez d’énergie (car d’autres points sont pleins), on dit qu’il est vide.

L'exercice d'une pression sur les points permet de rééquilibrer ces points. Le fait d'appuyer sur des points pleins libère l'énergie qu'ils contiennent, déplace l'énergie en aval et contribue à équilibrer tout le méridien. En appuyant sur des points vides, vous les remplissez de ki et favorisez le retour d'un fonctionnement normal. Il existe différents types de pression pour libérer les points pleins et remplir les points vides. Nous traitons de ces techniques plus loin dans ce chapitre.

Identifier au toucher points normaux, vides et pleins

Dans toute cette section, nous vous apprenons à interpréter le toucher de points d'acupuncture. Une fois un point d'acupuncture identifié, vous pouvez découvrir ce qu'il y a sous la surface de la peau.

Reconnaître le point qui se trouve sous son doigt

Quand vous touchez les différents points d'acupuncture, prêtez attention à ce que vous sentez sous votre pouce et utilisez les conseils suivants pour déterminer s'il s'agit d'un point normal, vide ou plein.

- **Les points normaux :** généralement, quand vous appuyez sur un point normal, votre doigt s'enfonce et vous ressentez une boule ou une zone élastique en son centre.

- **Les points pleins (points *jitsu*) :** c'est comme si les points pleins formaient une légère

protubérance au-dessus de la ligne de la peau. Ils peuvent sembler gonflés, chauds et pleins. Si un point est jitsu depuis longtemps, il peut paraître dur. Ces points peuvent être chauds ou froids et la boule en leur centre avoir l'apparence d'un nodule. Quand vous appuyez dessus, le point offre généralement une résistance. C'est comme s'il repoussait votre pouce. Comme ces points sont généralement trop actifs, il se peut que vous ayez du mal à garder la boule sous votre doigt quand vous appuyez dessus.

De la douceur avant toute chose

La plupart du temps, les points d'acupuncture du receveur sont sensibles quand vous les touchez, voire

quand la personne sollicite le muscle sur lequel ils se trouvent. Le degré de sensibilité est lié à la qualité de la circulation du ki, laquelle reflète l'équilibre énergétique général du méridien. Même chez les individus en excellente santé, les points d'acupuncture œuvrent à l'équilibre du ki. Les points pleins sont donc sensibles chez tout le monde. Allez-y doucement quand vous appuyez dessus !

- **Les points vides (points *kyo*) :** quand les points d'acupuncture sont vides ou en sous-activité, on les appelle *kyo*. Les points *kyo* sont généralement situés en aval d'un point bloqué (*jitsu*). Le flux de ki est en principe moins actif comme lorsqu'un barrage se forme dans un ruisseau. Les points en aval sont moins remplis que la normale. En règle générale, au toucher, les points *kyo* ne sont pas saillants. Quand

vous appuyez sur un point *kyo*, votre doigt peut s'enfoncer immédiatement. La boule vous semblera dégonflée ou carrément absente. Dans les cas extrêmes, un point *kyo* peut être tellement vide que votre doigt semble tomber dans un trou ou appuyer sur une plaque en acier, dont le fond est dur et impénétrable. En termes de sensation, c'est comme si vous atteigniez le lit d'une rivière, vous ne pouvez pas aller plus loin. Quand vous appuyez sur le point, le receveur peut ne ressentir aucune douleur, la zone pouvant même lui sembler légèrement engourdie. Mais cela peut bien entendu être également très sensible ! Cette explication peut s'avérer déroutante pour les pratiquants débutants, mais

souvenez-vous qu'un point *kyo* est toujours moins actif qu'un point *jitsu* !

Remarquer la modification du flux énergétique

Quand vous êtes sur les points, vous pouvez les sentir se modifier à mesure que le flux énergétique évolue :

- Quand vous êtes sur un point *jitsu*, il peut frémir ou sauter et soudain sembler se dégonfler. Vous pouvez sentir qu'il devient plus mou ou simplement moins actif. Sa température peut changer et il peut devenir moins sensible pour le receveur.

- Quand vous êtes sur un point *kyo*, vous pouvez le sentir se remplir et devenir plus élastique. Mais il peut également offrir plus de résistance à votre doigt ou

soudain paraître plus chargé.

- Quand vous êtes sur un point normal, arrêtez. Le point normal est vivant au toucher quand vous appuyez doucement dessus avec votre doigt. Il ne change pas parce qu'il n'en a pas besoin. Vous n'aurez donc pas de réelle sensation de changement.

Quand un point a changé, passez à un autre point. Vous n'avez pas besoin de vous attarder dessus, car vous avez mené votre mission à bien : produire un changement afin de rééquilibrer l'ensemble.

Les points réflexes

À l'instar des points d'acupuncture, les points de réflexologie des pieds et des mains peuvent être pleins ou vides. Généralement, quand un point réflexe

est plein, on dit que l'organe auquel il est lié est stagnant ou qu'il retient l'énergie. Quand un point réflexe est vide, l'organe est épuisé et a besoin d'énergie. Lorsque vous appuyez sur des points réflexes, vous retrouvez nombre des propriétés des points d'acupuncture. Vous pouvez être repoussé par un point plein ou aspiré par un point vide, tomber sur des bosses, des creux, des zones molles, des zones dures, etc. Pas de panique, toutes ces caractéristiques sont normales.

Il est également possible que vous sentiez comme de petits cristaux qui s'effritent quand vous appuyez dessus. Prenez un pied dans une main et massez-le fermement mais doucement. Vous sentez que des zones crissent sous vos doigts ? Certaines sont-elles plus douloureuses que d'autres ? On estime que ces choses qui crissent sont des dépôts de minéraux cristallisés dus à une mauvaise circulation, à une accumulation de déchets ou à un blocage de la circulation du ki. Elles ont tendance à apparaître plus au niveau du pied que de la main à cause des effets de la gravité, plus importants dans les pieds, ce qui ralentit la circulation. Si

l'on retrouve parfois ces « cristaux » sur les points d'acupuncture, ils demeurent toutefois rares. Si vous en trouvez un ou deux sur un pied ou si vous avez quelques points vraiment douloureux, consultez la carte présentée dans le chapitre 3 afin de voir quel organe ou partie du corps est concerné.

N'appuyez pas trop fort sur ces zones, vous pourriez créer une inflammation. Pour connaître la limite à ne pas dépasser, lisez la section sur la pression plus loin dans ce chapitre.

Détecter le déséquilibre énergétique

Un déséquilibre se détecte facilement ! Comparez simplement un point à un autre et voyez s'ils sont similaires ou différents. S'ils sont différents, lequel est vide et lequel est plein ? Si vous ne le savez pas, demandez à votre receveur. C'est la personne la mieux placée car c'est elle qui vit dans son

corps. Vous pouvez avoir une sensation de l'extérieur et la comparer à ce que vous connaissez pour en faire une déduction mais seul le receveur le sait vraiment. Appliquez sur le point en question la même pression et demandez-lui si l'un est plus sensible que l'autre ou s'il y a une différence de sensation et, le cas échéant, demandez-lui de la décrire. Servez-vous de la description du receveur pour savoir si un point est vide ou plein.

Les quatre étapes d'un plan de traitement

La maîtrise des techniques demande du temps et le seul moyen d'acquérir de la pratique est de se lancer. Suivez les instructions, écoutez votre receveur et ne vous faites pas de souci. Quoi que vous fassiez, vous êtes susceptible de l'aider, car le toucher est la voie de la guérison !

Une séance de shiatsu et de réflexologie comprend quatre phases principales :

- évaluer le problème que souhaite

résoudre le receveur et décider de l'adoption d'un plan de traitement ;

- étirer la zone et chauffer les tissus ;
- appliquer la technique en réalisant les points de pression ;
- laisser le receveur se détendre dans le calme pendant que le ki circule dans la zone traitée. Cette période d'assimilation est une phase cruciale de la séance qui génère une sensation de chaleur, de picotement ou de circulation de l'énergie. Elle favorise un meilleur rééquilibrage du ki une fois la séance terminée.

L'évaluation

Avant de vous embarquer dans un plan de traitement, vous devez d'abord

évaluer vos besoins et vos problèmes, et déterminer la ou les zones à traiter. En shiatsu, vous vous concentrez généralement sur la zone douloureuse ou qui présente un symptôme. C'est votre receveur qui vous fournit l'information. Vous pouvez agir là où il a mal, mais l'origine du problème ne se situe pas toujours à l'endroit où la douleur s'exprime. Vous pourriez donc avoir besoin de jouer au détective afin de trouver la source du problème.

Observer comment se déplace la personne

- **Recherchez les raideurs et les zones où les mouvements sont entravés.** Si la personne vous dit avoir mal au cou, observez sa façon de se déplacer. A-t-elle une épaule plus haute que l'autre ? Tourne-t-elle plus facilement la tête d'un côté que de l'autre ?

- **Recherchez les zones pleines et vides.** A-t-elle la poitrine

comprimée et le dos trop étiré ? La personne ressent peut-être des douleurs au niveau de la zone étirée (dans cet exemple, le dos), mais le problème peut venir de la tension musculaire dans la poitrine qui pousse le dos vers l'avant.

- **Observez les relations corporelles avant/arrière, haut/bas et gauche/droite.** Certaines personnes se tiennent poitrine en avant et toute l'attention est portée sur le devant de leur corps, tandis que d'autres rentrent leur poitrine, la protégeant avec le dos. L'individu que vous regardez est-il taillé comme une poire (large du bas avec des épaules étroites) ou comme une pomme (avec une cage thoracique très développée et des hanches

étroites) ? Présente-t-il un déséquilibre sur un côté ? Toutes ces informations vous aident à savoir si le receveur présente une mauvaise circulation énergétique et quelles zones vous allez devoir privilégier.

Localiser la tension

- Touchez la zone où vous avez observé un déséquilibre, afin de localiser la tension. En général, si vous trouvez une zone vide et une zone pleine correspondante, vous appliquez des points de pression sur les deux.
- Une douleur qui se manifeste à un endroit particulier peut avoir plusieurs origines. En shiatsu, il vous faudra peut-être donc travailler sur plusieurs points

d'acupuncture afin de résoudre efficacement le problème.

- En réflexologie, l'évaluation est plus simple. Le receveur doit vous indiquer quels sont ses problèmes. Quand vous étirez ses pieds ou ses mains afin de les préparer pour la séance, touchez les endroits liés aux différents organes. Travaillez les zones réflexes mentionnées par votre receveur mais tenez compte aussi de ce que vous ressentez en touchant son pied ou sa main.

Étirements et échauffement

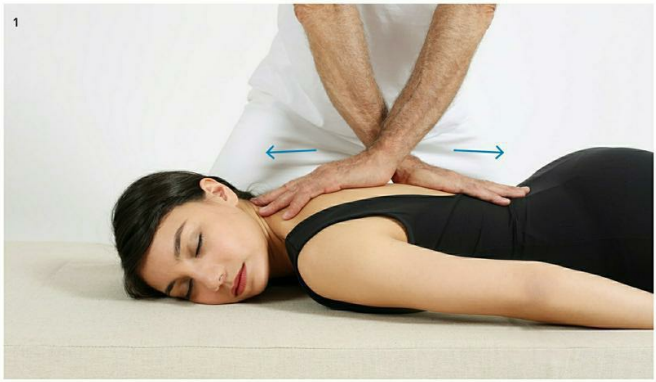
Afin que votre corps soit dans une condition optimale pour être traité, il est judicieux de commencer par pratiquer des étirements, lesquels contribuent à stimuler la circulation énergétique et à améliorer la souplesse.

Le fait d'étirer ou de chauffer les tissus avant une séance ouvre les méridiens et les zones réflexes et vous avance donc le travail. Vous étirez généralement les zones qui seront sollicitées pendant la séance. Si vous travaillez sur plusieurs zones, vous souhaiterez peut-être étirer la première, faire les manipulations de shiatsu ou de réflexologie, puis étirer la deuxième, etc.

Voici sept étirements et techniques d'échauffement, trois de shiatsu et quatre de réflexologie. Vous pouvez en utiliser une ou deux au début de chaque séance.

- **L'étirement du fascia en croisant les mains :** cette technique implique de croiser les mains sur la zone à étirer, chacune à une extrémité de celle-ci. Exercez une légère pression vers le bas avec les mains, puis écartez les mains. Vous étirez ainsi le fascia (voir l'illustration 1 ci-dessous). L'ouverture du fascia dénoue les

muscles et permet au ki de circuler plus facilement dans les méridiens. Cette technique n'est généralement pas utilisée en auto-shiatsu, car il est difficile de l'appliquer sur soi.



- **L'étirement des muscles :** cette technique couramment utilisée requiert de déplier l'articulation et d'allonger les muscles pendant qu'ils sont détendus. Le ki circule dans les tissus et, lorsque les muscles sont noués, cette circulation énergétique se trouve

entravée. Quand vous vous faites une séance, vous pouvez exécuter de simples mouvements pour étirer vos muscles et ouvrir vos méridiens. Nous vous en indiquons au début de chacune des séances proposées. Si vous donnez une séance à quelqu'un, vous pouvez l'orienter vers les étirements que nous préconisons ou utiliser l'étirement décrit ci-dessous.

- **L'étirement des méridiens :** pendant que vous travaillez sur des points, vous pouvez pratiquer cet étirement pour améliorer le flux de ki dans les méridiens. Exercez une pression sur deux points d'un méridien uniquement de façon à ressentir le fascia. Éloignez les points l'un de l'autre en les étirant.

- **Le *foot rolling* (faire rouler le pied entre les mains) :** cette technique est plus un échauffement qu'un étirement. Si vous travaillez sur votre propre pied, placez-le sur votre genou et entourez-le de vos deux mains de façon à ce que vos paumes soient de chaque côté de votre pied. Frottez vos deux mains contre votre pied, comme si vous vous frottiez les mains, paume contre paume, d'avant en arrière. Pour manipuler le pied de quelqu'un d'autre, faites asseoir la personne sur une chaise ou allongez-la sur un tapis. Tenez son pied dans vos mains en plaçant vos paumes de chaque côté et faites rouler vos mains (voir l'illustration 2 ci-contre).

- **Le *foot stripping* (étirement en éventail du pied) :** placez vos

mains de chaque côté du pied ou de la main du receveur avec les pouces réunis parallèlement et au centre du pied (plante) ou de la main (paume). Faites remonter vos pouces sur le pied, puis redescendez-les. En démarrant à la base des orteils ou des doigts, séparez doucement mais fermement vos pouces en les tirant sur la surface de la peau, comme si vous ouvriez un éventail. Répétez le mouvement plusieurs fois de suite en descendant jusqu'au talon puis en remontant vers les orteils (ou en montant vers le poignet puis en redescendant vers les doigts). Cette technique contribue à désengorger les tissus, permettant ainsi de libérer les points réflexes (voir

l’illustration 3).

- **L'« ascension du dragon » (ou reptation) :** il s’agit d’un échauffement général génial des mains et des pieds. Démarrez par le gros orteil. À l’aide du bout des doigts ou des pouces, appuyez puis relâchez tout en faisant descendre vos doigts sur le pied, puis en les faisant remonter, d’une largeur de doigt à chaque fois. Tracez un chemin du gros orteil au talon, puis faites de même pour chaque orteil. Vous stimulez ainsi toutes les zones réflexes. Si vous agissez sur les mains, commencez par tracer un chemin du pouce au poignet puis faites de même pour chaque doigt (voir l’illustration 4).

- **La rotation :** utilisez votre pouce

pour comprimer le point de résistance. Décrivez des cercles avec votre pouce sans le faire glisser sur la peau (voir l'illustration 5). C'est difficile car vous pouvez être tenté de déplacer la peau en même temps que votre pouce au lieu de bouger votre pouce au-dessus de la peau. Cette technique vous offre un meilleur contact avec les tissus sous-cutanés. Vous utilisez généralement les rotations sur tout le pied et la main, mais surtout sur les zones souffrant d'un déséquilibre.

2

3

4

La rotation dans le sens des aiguilles d'une montre favorise la stimulation du flux de ki là où il est appliqué. La rotation dans le sens inverse calme le ki.

Exercer la pression adaptée

En shiatsu et en réflexologie, la

pression exercée est une condition clé du succès. Il faut une pression suffisante pour entrer en contact avec le ki, mais une pression excessive risque d'interrompre le flux. Avant de commencer à exercer la pression, vous devez également savoir comment placer vos mains et connaître la durée de l'opération.

Où placer ses doigts ?

Pour exercer une pression, vous pouvez vous servir des doigts, des pouces, des articulations de doigts, de la main. Certains praticiens se servent même de leurs coudes ou de leurs genoux (voir les illustrations 6, 7 et 8 ci-contre).

Pour transmettre la pression de votre corps au point d'acupuncture, vous devez utiliser correctement vos pouces en vous servant de leur pulpe (voir l'illustration 9).

Vous pouvez renforcer la pression de façon à ne pas vous faire mal. Pour renforcer vos doigts, vous pouvez vous servir

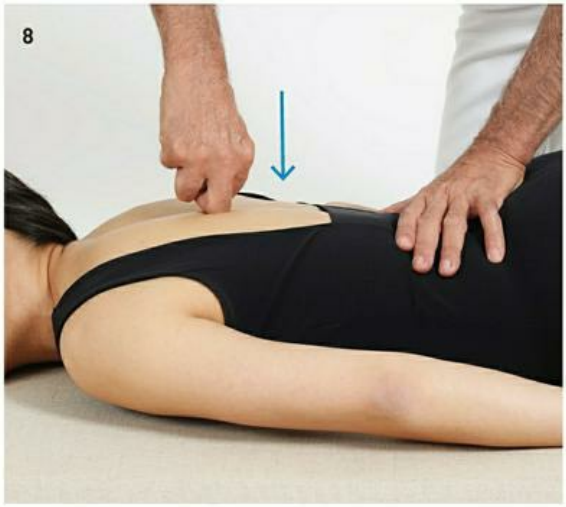
des deux mains (voir l'illustration 10) ou de deux doigts de la même main (voir l'illustration 11). L'utilisation des deux mains est surtout utile pour renforcer le pouce.

Quelle pression exercer ?

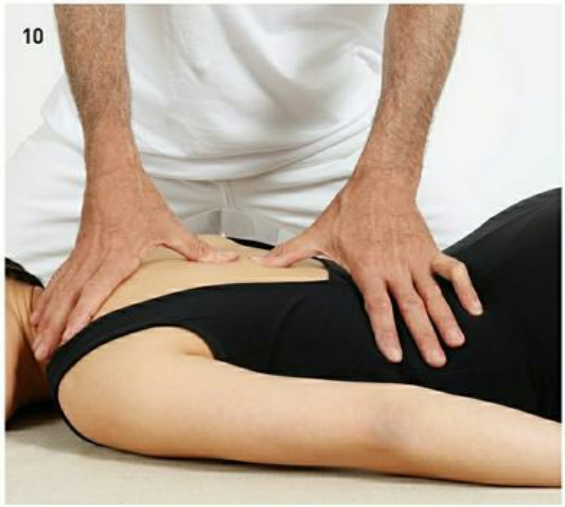
Vous exercez généralement une pression suffisante pour que le receveur la sente. S'il vous dit que ça fait mal, c'est que vous y allez un peu trop fort. Voici une question pertinente à poser au départ : « La pression est-elle agréable ou douloureuse ? » Il est toujours utile de poser des questions offrant au receveur le choix entre deux options. Ne demandez jamais « La pression est-elle suffisante ? » ou « La pression est-elle trop importante ? » Les gens ont du mal à avouer qu'ils ne sont pas à l'aise ou ils ne souhaitent pas vous blesser en laissant penser que vous vous y prenez mal. Dites-leur que leur avis vous aide à vous améliorer et vous permet de mieux répondre à leurs besoins.

Pour savoir quelle pression exercer, vous devez écouter aussi bien vos mains que le receveur. Quand vous appuyez sur la « boule » d'un point de pression, il ne s'agit pas de l'écraser mais de faire en sorte de la comprimer. Quand vous sentez la boule commencer à repousser votre pouce ou votre doigt, c'est que vous êtes parvenu au point de résistance. Il ne faut jamais aller au-delà car le corps risquerait de combattre votre approche trop agressive. Vous devez avoir la sensation que la boule commence à repousser votre doigt. C'est là qu'il ne faut pas insister.

7


8

9


10

Il existe différentes façons d'exercer une pression qui permettent de produire divers effets. La faculté d'utiliser cette palette de pressions est une qualité essentielle. Pour l'exploiter de manière satisfaisante, vous devez être capable de trouver, sentir et évaluer les points. Cela vous aidera à connaître la pression à utiliser.

La procédure à employer en fonction de l'effet souhaité

Au cours d'une séance de shiatsu, vous pouvez utiliser trois procédures principales, valables également pour la

réflexologie. La procédure choisie dépend de l'effet recherché.

- **Approche bilatérale :** il s’agit de travailler simultanément sur les mêmes points des deux côtés du corps (voir l’illustration 12). Les déséquilibres au niveau des méridiens peuvent concerner les deux côtés du corps. L’être humain n’utilise pas les deux côtés de son corps de la même façon. Les points figurant sur un côté peuvent être plus (ou moins) pleins que ceux situés sur l’autre côté, rompant ainsi l’harmonie. On appelle cette procédure « traitement bilatéral ». Elle est généralement utilisée en shiatsu. Pour pratiquer ce genre de traitement, appuyez sur le même point de chaque côté du corps afin de découvrir sur quel côté il

est plutôt plein et sur quel autre il est plutôt vide. Appuyez ensuite simultanément sur les deux points. Cette technique est particulièrement utile pour les déséquilibres latéraux et excellente pour l'harmonie générale du corps, car elle apaise les nerfs trop sollicités et restaure un flux de ki satisfaisant.

- **Travailler méridien par méridien.** Pour remédier aux déséquilibres latéraux, vous pouvez également appuyer sur tous les points clés d'un méridien, puis faire la même chose de l'autre côté. Vous commencerez toujours par le côté droit. Cette méthode est aussi efficace que l'approche bilatérale, mais plus simple sur certaines

parties du corps telles que les bras. Commencez par libérer le premier point, puis procédez point par point jusqu'à la fin du méridien. Votre objectif est d'obtenir un flux de ki égal sur toute la longueur du méridien. Il peut vous arriver de devoir répéter l'opération plusieurs fois sur un même méridien.

- **Équilibrer les points pleins et vides.** Quand le flux énergétique est bloqué, vous pouvez agir en équilibrant simultanément les points pleins et vides (voir l'illustration 13). Cela contribue à restaurer un flux de ki normal dans toute la zone touchée et suffit parfois à faire disparaître le blocage. Avec cette méthode, vous travaillez en même temps sur différents points d'un méridien.

Commencez par identifier la zone où se situe le blocage. C’est généralement là où la personne ressent une gêne, les points d’acupuncture ou points réflexes étant souvent sensibles à cet endroit. Il s’agit de vos points clés, presque toujours pleins en cas de blocage. Les points situés au-dessus et en dessous du blocage sont presque toujours vides.

La technique de pression à utiliser en fonction de la qualité du point

Quand vous exécutez un protocole de traitement, la technique de pression nécessaire varie en fonction de la qualité des points sollicités.

- Quand un point est vide, il faut le tonifier, à savoir le remplir et le renforcer. Pour ce faire, exercez une pression prolongée avec votre pouce ou le bout d'un autre doigt au niveau de résistance du

point, jusqu'à noter un changement (ou pendant 3 à 4 minutes). Vous pouvez également masser ce point avec une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, trois fois 30 secondes à 1 minute.

- Quand un point est trop plein, utilisez des techniques de dispersion. Plongez jusqu'au niveau de résistance puis pressez et relâchez successivement le point. Cette technique permet de disperser ou déplacer l'excès de ki. Après avoir atteint le niveau de résistance, vous pouvez également masser ce point avec une rotation, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, trois fois 30 secondes à 1 minute.

- En cas de doute et pour calmer le système, vous pouvez placer vos paumes sur les points tout en ayant des pensées apaisantes et calmes (nous sommes sérieux !). Cette technique présente l'avantage d'équilibrer à la fois les points vides et pleins. Vous n'avez donc aucune décision à prendre.

La durée de la pression

La durée de la pression dépend dans une certaine mesure du point traité. Le changement prend un certain temps selon les points... s'il intervient. Votre mission est d'aider le corps à maintenir son propre équilibre. Vous ne devez donc jamais forcer le corps à changer, au risque d'aggraver le problème.

Chaque tension dans le corps (ou sur le méridien) est liée à une action que le corps tente d'exécuter. Par exemple, si vous

avez un orteil douloureux, votre corps envoie le ki vers l'orteil en question afin de contribuer à résoudre le problème. Vous pouvez penser qu'il y a trop de ki dans cet orteil et essayer de le disperser, mais c'est votre corps qui détient la vérité. Vous pouvez faire des suggestions au corps par l'intermédiaire de séances de traitement mais il est impossible de lui imposer un changement.

Travaillez sur un point jusqu'à ce que vous le sentiez changer, puis passez à un autre point. Si vous ne constatez aucun changement, n'insistez pas plus de 3-4 minutes. Il arrive que la pression exercée amorce un changement qui ne se termine que plus tard. Votre receveur peut vous dire qu'il ne ressent rien pendant la séance mais constater que la tension ou la douleur est moindre le lendemain. Soyez patient, vous ne pouvez jamais savoir comment le corps va réagir à votre action.

La libération d'un point se manifeste par trois symptômes cardinaux : une pulsation au niveau du point, un changement de température (plus chaud ou plus froid) ou un changement de sensation chez le receveur (le point est plus ou généralement moins sensible).

La détente à la fin de la séance

- Laissez le receveur se détendre quelques minutes. Veillez à ce qu'il boive de l'eau afin d'éliminer les toxines libérées pendant la séance.

- Si votre receveur souffre plus après la séance qu'avant, posez-lui des questions. Identifiez s'il s'agit d'une bonne ou d'une

mauvaise douleur. A-t-il la sensation d'avoir fait travailler la zone en question ou cela ressemble-t-il à une blessure ? La plupart du temps, la douleur disparaît dans la journée et la personne se sent alors bien mieux qu'avant la séance.

Le phénomène d'aggravation

Il arrive qu'après une séance le receveur souffre plus ou voie ses symptômes s'aggraver. C'est ce qui se produit généralement soit lorsque la personne est très sensible et que le corps a du mal à guérir une blessure en train de devenir chronique, soit lorsque le praticien a voulu aller un peu trop vite en besogne. On qualifie ce phénomène d'« aggravation » ou de « crise de guérison », car la guérison débute quand le corps est perturbé. Cela passe presque toujours au bout de 24 à 36 heures. Si les symptômes persistent, une consultation médicale peut s'imposer.

Bien préparer une séance

Avant de commencer, quelques préparatifs s'imposent : mettez votre receveur en condition, utilisez les bons supports et oreillers, et munissez-vous du protocole de la séance. Voici une liste de vérification qui récapitule tous les préparatifs :

- **Préparez vos accessoires :** réunissez tous les accessoires dont vous allez avoir besoin (par » exemple, vos cartes, schémas, bougies, oreillers et couvertures, sans oublier les » éventuels outils que vous utilisez).

- **Préparez votre pièce :** veillez à ce qu'elle soit propre, bien chauffée et accueillante. Allumez une bougie si vous le souhaitez, éteignez ou débranchez les

téléphones et coupez la musique. Disposez un tapis sur le sol et recouvrez-le d'un drap de bain ou d'une feuille de papier propre, de type alèze jetable. Préparez un oreiller et une couverture.

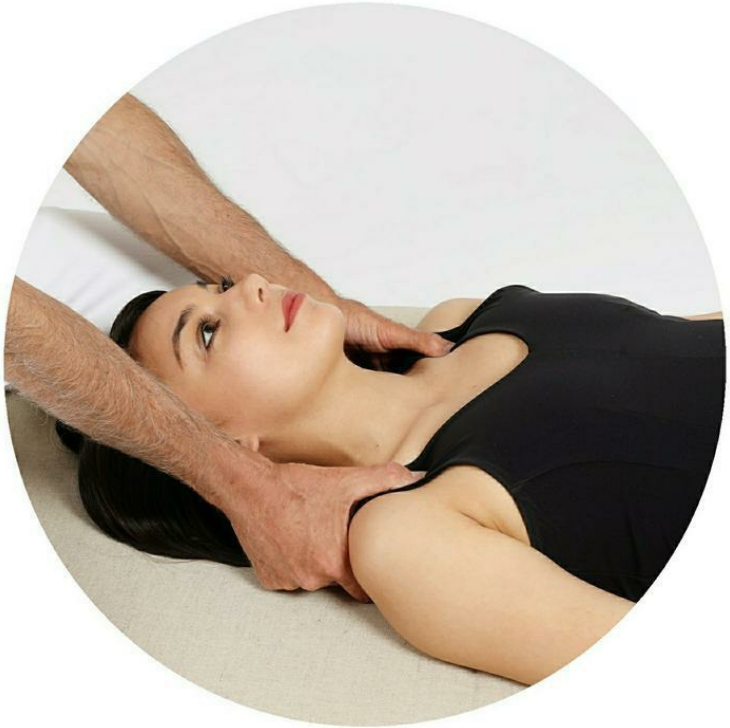
- **Préparez-vous :** faites des étirements des bras, des mains et de tout le corps avant de commencer la séance. Effectuez les exercices d'ancrage et de centrage sur soi du chapitre 1. Soyez calme et concentré.

- **Préparez votre séance :** avant de demander à votre receveur de s'allonger, reprenez son historique et voyez les axes sur lesquels il souhaite travailler ainsi que les symptômes dont il souffre, puis prenez le plan que vous allez utiliser.

- **Préparez votre receveur :** demandez-lui de s'allonger sur le ventre ou le dos, en fonction du type de séance, et voyez s'il a besoin d'un support supplémentaire. Si vous notez que son corps n'est pas en contact avec le tapis en différents endroits, placez une serviette ou un autre support pour y remédier. Ce support supplémentaire favorise une relaxation optimale et empêche également certaines parties du corps d'être trop étirées.

- **Préparez le protocole de votre séance :** suivez le protocole de votre choix et veillez à bien étirer les zones choisies avant d'y appliquer une pression.

Partie 2
Favoriser le bien-être émotionnel



Dans cette partie...

Le bien-être physique passe par un équilibre et une harmonie émotionnels. Ce thème est tellement important que nous consacrons cette partie à la relation entre la santé physique et la santé émotionnelle.

Dans cette partie, nous vous apprenons à surveiller les changements enregistrés au niveau de votre ki pour y réagir de façon adaptée. Nous avons également inclus des protocoles qui permettront cela. En outre, nous détaillons les notions de yin et de yang, ainsi que les processus de stockage des émotions dans le corps à l'origine des problèmes physiques. Nous vous révélons ensuite des techniques pour gérer (et éviter) l'anxiété, le stress, la dépression et d'autres facteurs menaçant votre santé émotionnelle. Pour résumer, cette partie vous dit tout ce que vous devez savoir sur la relation primordiale corps-esprit et son influence sur le processus de guérison.

DANS CE CHAPITRE

L'importance d'un entretien régulier

•

S'adapter aux changements dans le flux de ki

•

Se concentrer sur des points précis pour un bien-être optimal

Chapitre 5
Rester en bonne santé

En y réfléchissant bien, la plupart des gens prennent des mesures au quotidien pour rester en bonne santé (en supposant qu'ils aient la chance d'avoir une santé satisfaisante). Par exemple, ils se brossent les dents plusieurs fois par jour sans même y penser, mais c'est pourtant la mesure la

plus importante qu'ils prennent pour préserver leur capital dentaire. Il y a ensuite d'autres mesures plus modestes qui peuvent grandement influer sur votre état de santé général. Certaines personnes prennent chaque jour leur dose de vitamine C afin d'essayer d'éviter les rhumes, tandis que de nombreux individus font de leur routine quotidienne un véritable cocktail de vitamines.

Vous pouvez ajouter une ou plusieurs choses à cet arsenal de santé : les plans thérapeutiques pour rééquilibrer le ki. Même si vous avez la chance de ne souffrir d'aucune blessure ou maladie en ce moment, vous pouvez tirer parti du travail corporel. En favorisant l'équilibre et l'harmonie physiques et psychiques et en permettant une circulation énergétique satisfaisante dans votre corps, les traitements thérapeutiques du ki peuvent empêcher l'émergence de déséquilibres énergétiques et de blocages à l'origine de certaines douleurs. Dans ce chapitre, vous découvrirez comment le shiatsu peut contribuer à vous maintenir en bonne santé et nous vous indiquons comment favoriser ce processus.

L’importance d’un entretien régulier

Comme vous le dira n'importe quel professionnel de la santé (et comme le savent la plupart des gens), pour afficher un état de santé optimal, il faut s'entretenir. Prenez minutieusement en compte toutes les facettes de votre santé : physique, mentale et émotionnelle. Le bien-être optimal s'exprime non seulement par une absence de maladies ou de symptômes, mais également par la vitalité, la motivation et un moral au beau fixe.

Maintenir l'équilibre de toutes vos dimensions, conserver un niveau d'énergie optimal et un bon équilibre général met votre corps dans les meilleures conditions pour combattre n'importe quel déséquilibre et guérir toutes les blessures. Préserver l'équilibre naturel des forces vitales est essentiel pour permettre à tout votre être d'affronter n'importe quelle épreuve. C'est là que le shiatsu et la réflexologie entrent en scène, principalement dans deux domaines fondamentaux : la stabilité

émotionnelle et le flux énergétique. Ces arts du traitement contribuent notamment à préserver votre bien-être en renforçant votre ki et en équilibrant les forces yin et yang de votre corps.

S'occuper de la force et de la stabilité émotionnelles

Il est difficile, et peut-être même impossible, d'être en bonne santé physique sans équilibre et sans bien-être émotionnel. Tôt ou tard, votre instabilité émotionnelle se répercute sur la façon dont vous vous sentez physiquement. Des perturbations au niveau de votre état émotionnel déclenchent presque toujours des symptômes physiques. Quand vous êtes inquiet ou effrayé, il se produit automatiquement une réaction physique : une tension dans les épaules ou une crispation des mains. Inutile de dire que cela a des conséquences sur votre santé physique et votre bien-être.

Le stress émotionnel peut également générer des réactions néfastes susceptibles de nuire à long terme à

votre santé physique. Par exemple, quand vous êtes stressé ou inquiet, vous pouvez manger à l'excès, fumer ou boire de l'alcool en trop grande quantité. Il se peut également que vous ayez du mal à dormir. Ces réactions déclenchent une spirale négative car le déclin de votre état physique accroît votre stress émotionnel.

En outre, le déséquilibre de votre état émotionnel (à cause de l'inquiétude, du stress, de la colère ou d'une contrariété, par exemple) force votre corps à solliciter une énergie et des ressources précieuses pour essayer de gérer la situation. Vous ne disposez alors plus de ressources suffisantes pour résoudre d'autres crises et êtes donc plus vulnérable à la maladie et à d'autres problèmes physiques.

Le travail corporel peut vous aider de différentes manières à rester en bonne santé :

- cela diminue la tension et le stress, tous deux étroitement liés à la douleur ;

- en faisant baisser le niveau de

stress, vous pouvez diminuer la douleur qui accompagne divers problèmes de santé. Il est également bien connu que le stress et la tension peuvent se présenter sous forme de troubles physiques tels que des maux de tête, des douleurs musculaires et d'autres problèmes ;

- le système nerveux libère plus d'endorphines, ces neurotransmetteurs qui améliorent l'humeur d'une personne et génèrent un sentiment de bien-être ;
- cela facilite les variations hormonales, également affectées par les modifications du flux énergétique ;
- vous êtes plus conscient du lien entre vos émotions et votre moi

physique. La prise de conscience vous permet de contrôler l'équilibre général de votre vie, en évitant autant que possible les situations émotionnellement déséquilibrantes ou bien en les évacuant aussitôt, chaque fois qu'elles ne peuvent être évitées.

Accroître la conscience de soi

Un entretien adéquat et régulier suppose de favoriser un flux de ki sain et équilibré. Idéalement, il faudrait que cet équilibre soit constant en permanence ou tout du moins le plus souvent possible. Vous devez donc être bien en phase avec tout votre être afin de pouvoir détecter la moindre perturbation dans votre flux énergétique.

Votre ki varie inévitablement selon les jours. C'est le cycle naturel des hauts et des bas. Votre ki est affecté par une liste interminable de facteurs : votre état

émotionnel, votre environnement, et même la période de l'année (changements de saison). Tout changement dans vos habitudes (alimentation, sommeil, etc.) peut modifier l'équilibre de votre ki. Chez les femmes, le niveau du ki a tendance à fluctuer au cours d'un même mois en fonction des changements hormonaux.

Les protocoles de travail corporel nourrissent vos sens, affinant votre capacité à évaluer en permanence l'état de votre énergie. En prenant plus conscience de l'équilibre naturel de votre corps, vous êtes capable d'identifier immédiatement (et même d'anticiper) tout dysfonctionnement et de prendre les mesures nécessaires pour rétablir l'harmonie avant l'apparition de graves complications. Par exemple, si vous savez par avance que votre ki sera perturbé à cause d'un manque de sommeil ces derniers temps, vous connaîtrez peut-être les dispositions à prendre (l'exécution de certaines techniques de traitement sur soi, se donner la possibilité de récupérer en dormant) afin de restaurer un flux énergétique satisfaisant.

Il est important de connaître sa capacité

à établir un diagnostic de l'état dans lequel se trouve son ki. Trop de personnes doutent de leur faculté à bien se connaître. Personne ne connaît mieux votre corps que vous-même. Prêtez attention aux signaux qu'il vous envoie. Si vous avez l'impression que quelque chose cloche, vous avez de fortes chances d'être dans le vrai, même si aucun symptôme n'est encore apparu.

Cette conscience de soi est un véritable don. Profitez-en plutôt que de l'ignorer. Cette connaissance particulière de soi vous aidera à détecter le moindre déséquilibre et à procéder aux ajustements nécessaires tant que vous n'aurez que les prémices d'un problème potentiel.

Diminuer le stress, la tension et la fatigue

Le stress mental et émotionnel, ainsi que la tension et la fatigue physique, peuvent générer ou contribuer à l'apparition d'une longue liste de douleurs et de problèmes de santé.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez deux protocoles pour diminuer le stress : l'un en shiatsu, l'autre en réflexologie plantaire, de préférence en complément du premier.

Conserver équilibre et harmonie ne consiste pas simplement à procéder à des ajustements une fois des changements remarqués au niveau de votre ki. Il est tout aussi important de prendre les devants et d'essayer d'éviter que les problèmes ne surviennent.

En faisant régulièrement en sorte que votre corps bénéficie d'une vitalité et d'un flux énergétique satisfaisants, vous pouvez empêcher les états de stagnation à l'origine de nombre de perturbations de votre ki et, inévitablement, de gêne ou de douleur.

Diminuer le stress, la tension et la fatigue grâce au shiatsu

Les points du bien-être optimal

Si vous ne savez pas comment mesurer les *chon*, reportez-vous au chapitre 2.

Point 36E

- **Nom du point** : Trois Mesures de la jambe.
- **Localisation :** trois *chon* en dessous de la pointe de la rotule et un *chon* à l'extérieur de l'arête du tibia.
- **Action :** renforce et nourrit le ki, diminue la fatigue et régule le flux énergétique.
- **Précaution :** ne pas utiliser chez les femmes enceintes.

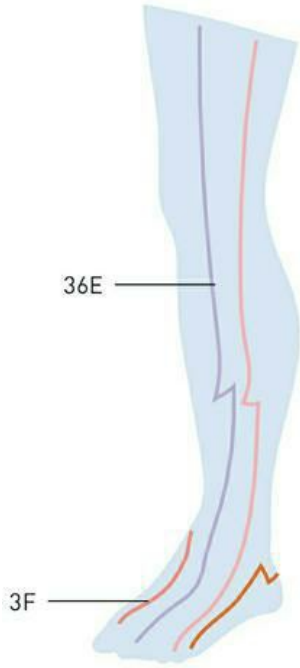
Point 3F

- **Nom du point** : Suprême Assaut.
- **Localisation :** sur le dessus du

pied, entre le gros et le deuxième orteil. Remontez jusqu'à l'endroit où se trouve une dépression, là où se rejoignent les métatarses.

- **Action :** ce point est un puissant harmonisateur qui permet une circulation fluide du ki. Sert à tonifier et à purifier le système.

Dans ce livre, les localisations et les points d'acupuncture indiqués en français sont des traductions du chinois tirés du livre de référence *L'Esprit des points*, de Philippe Laurent (Éditions You Feng, 2000).

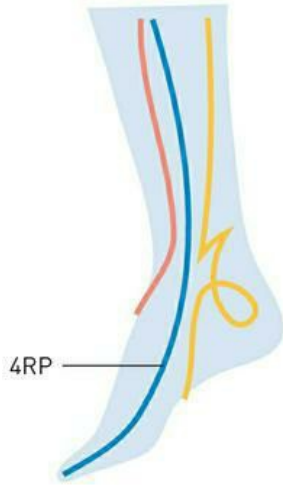


Point 4RP

- **Nom du point :** Grand-père et petit-fils.
- **Localisation :** ce point est situé sur la face interne du pied, deux *chon* derrière la base du gros orteil, contre l'articulation du premier métatarse, juste à la

jonction de la peau du dessus du pied et du dessous du pied.

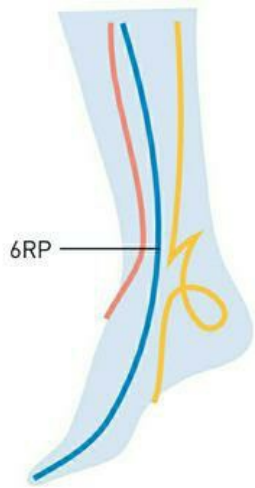
- **Action :** soutient et nourrit tous les aspects de l'ensemble corps-esprit et équilibre la circulation. Sert à vous ancrer et à trouver un équilibre émotionnel, tout en apaisant l'inquiétude et l'anxiété.



Point 6RP

- **Nom du point :** Croisement des trois yin.

- **Localisation :** trois *chon* au-dessus de la malléole interne en arrière et contre le tibia.
- **Action :** ce point a de nombreuses fonctions. C'est là que se croisent les trois principaux méridiens yin de la jambe. Sert à dynamiser le ki de la jambe et a une forte action sur le système hormonal, notamment sur les œstrogènes.
- **Précaution :** ne pas utiliser chez les femmes enceintes.



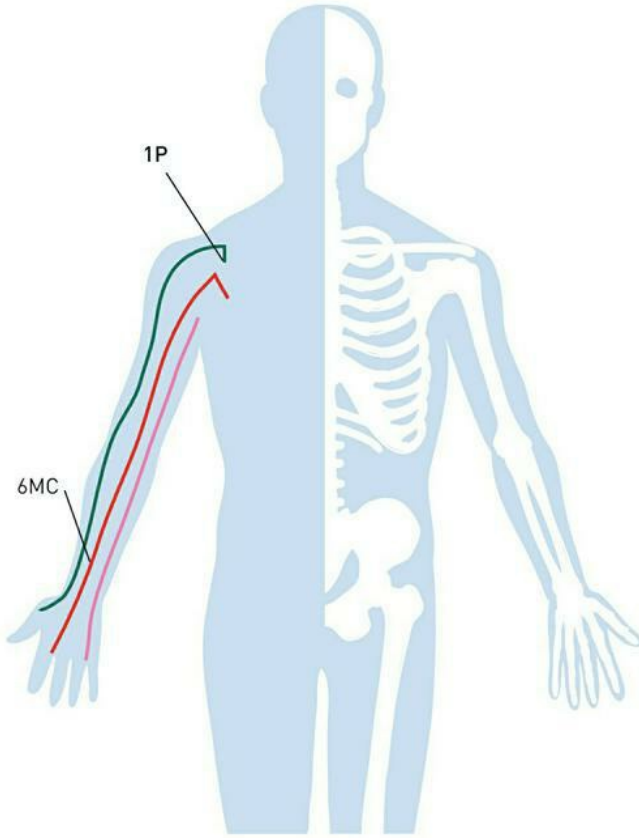
Point 6MC

Point 1P

- **Nom du point :** Porte interne ou Obstruction interne.
- **Localisation :** Sur la face interne du bras, deux *chon* au-dessus du pli du poignet, entre les deux tendons.
- **Action :** ce point équilibre l'énergie yin (voir le chapitre 1) et

protège le méridien du cœur contre l'excès de stress. Sert à libérer toutes les obstructions et notamment la poitrine. Favorise une respiration profonde. Bon également contre les nausées.

- **Nom du point :** Résidence centrale.
- **Localisation :** ce point est situé sur le côté externe du thorax, entre les première et deuxième côtes, à six *chon* (deux largeurs de main) du sternum. Appuyez sur ce point avec vos pouces vers le sternum.
- **Action :** sert à ouvrir la poitrine et favorise une respiration profonde. Augmente la circulation sanguine et celle du ki, et instaure un équilibre émotionnel.

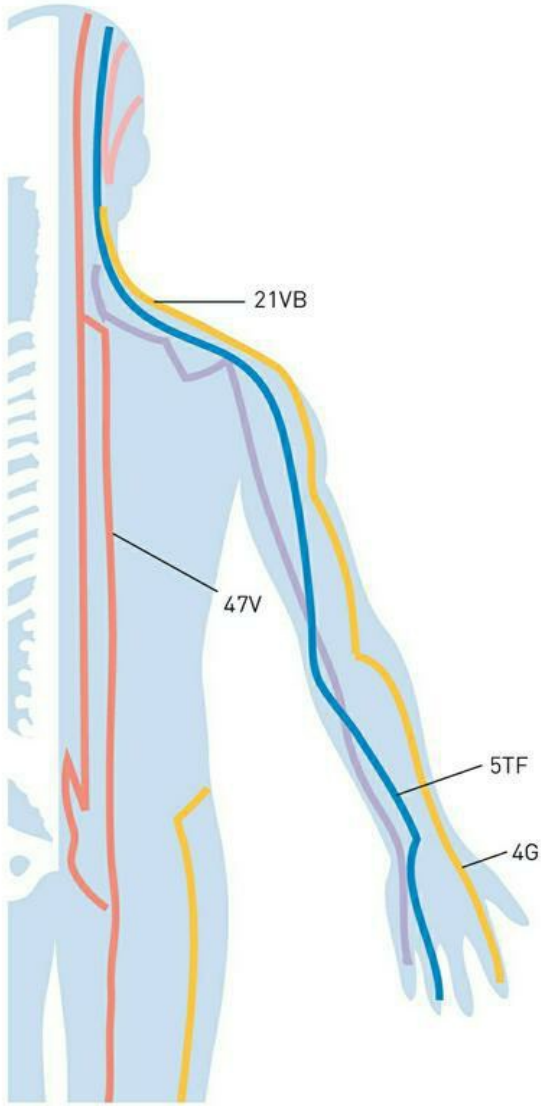


Point 5TF

- **Nom du point :** Barrière externe.
- **Localisation :** sur l'arrière du bras, deux *chon* au-dessus du pli du poignet, entre les deux os

(cubitus et radius).

- **Action :** il sert à stimuler un flux abondant d'énergie et à soutenir le système immunitaire. Bon pour équilibrer l'énergie yang.


21VB
47V
5TF
4GI

Point 4GI

- **Nom du point :** Torrent harmonisateur.
- **Localisation :** sur le sommet de l'éminence qui se forme lorsque vous serrez le pouce et l'index. Une fois le point repéré, détendez la main. Le point se trouve contre et légèrement sous le métacarpien de l'index.
- **Action :** sert à diminuer la tension musculaire et à diminuer le stress. Favorise la circulation du ki vers le bas.
- **Précaution :** ne pas utiliser chez les femmes enceintes.

Point 47V

- **Nom du point :** Porte de l'âme.

- **Localisation :** ce point est situé à trois *chon* (une largeur de main) du centre de la colonne vertébrale, à l'horizontale de la neuvième vertèbre dorsale, dans le neuvième espace intercostal.

- **Action :** sert à diffuser le ki vers tous les méridiens. Soutient tout le corps et soulage des tensions ressenties au niveau du dos.

Point 21VB

- **Nom du point :** Puits de l'épaule.

- **Localisation :** sur le dessus de l'épaule, entre deux faisceaux du muscle trapèze, à mi-chemin entre la pointe de l'épaule et la base du cou. Dans le corps du muscle.

- **Action :** sert à diminuer le stress

et les tensions. Favorise la circulation du ki vers le bas.

Le protocole

Le protocole de cette section, qui dure 20 minutes en tout, vous aidera à rester en bonne santé si vous l'effectuez régulièrement. Son objectif est de stimuler et réguler le flux de ki, ainsi que d'instaurer une harmonie dans tout votre corps.

Préparation

❶ Asseyez-vous tranquillement sur une chaise ou en tailleur à même le sol. Respirez trois fois profondément par le ventre afin d'envoyer de l'énergie dans votre corps. Dans le même temps, essayez de vous ancrer et de vous centrer sur vous-même (voir chapitre 3).

❷ Continuez de respirer par le ventre tout en étirant l'ensemble de votre corps. Levez-vous et attrapez vos bras en les plaçant au-dessus de votre tête. Tout en inspirant, étirez les bras vers l'arrière, sans aller jusqu'à la douleur. Maintenez la position

pendant 3 secondes.

❸ Penchez-vous vers l'avant en expirant et en étirant les bras vers le sol. Maintenez la position pendant 3 secondes, le corps mou comme une poupée de chiffon.

❹ Redressez-vous en inspirant. Placez les bras au-dessus de la tête et penchez-vous sur le côté en expirant. Maintenez la position pendant 3 secondes. Reprenez une position droite en inspirant puis faites la même chose de l'autre côté.

❺ Répétez trois fois la même séquence afin d'ouvrir complètement les méridiens.

3

4

36E

3F

4RP

Stimulation des points

Une fois bien échauffé, vous êtes prêt à débuter le protocole de shiatsu. Vous traiterez les séries de points en exerçant une pression répétée (ou en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) sur les points pleins et une pression continue (ou en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre) sur les points vides (attention, le point de référence est le receveur. Pour ne pas vous tromper de sens, imaginez la montre, posée sur le point que vous allez traiter).

❶ Demandez au receveur de s'allonger sur un tapis. Au cours de la séance, vous pourrez être amené à demander au receveur de changer de position une ou deux fois. Si vous travaillez sur vous-même, vous pouvez faire tout cela assis

sur une chaise.

❷ Avant de commencer, identifiez les points d'acupuncture à stimuler (voir pages 85-88).

❸ Utilisez l'approche bilatérale pour les points 36E, 3F, 4RP et 6RP. Traitez simultanément chaque point des deux côtés pendant 2 à 3 minutes. Répétez la séquence deux à trois fois jusqu'à ce que tous les points présentent un même équilibre des deux côtés.

Vous utiliserez une approche bilatérale pour les points des jambes et du dos, et procéderez méridien par méridien au niveau des bras car il est difficile de traiter simultanément un même point sur les deux bras. Vous commencerez toujours par le côté droit.

❹ Procédez méridien par méridien pour les points 6MC, 5TF et 4GI. Commencez par le bras droit et traitez un point à la

fois. Exercez, selon le besoin, une pression continue (ou tournez dans le sens des aiguilles d'une montre) ou une pression répétée (ou en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) pendant environ 30 secondes puis passez au même point sur le bras gauche. Passez ensuite au point suivant. Répétez la séquence trois fois sur chaque bras.

❺ Utilisez l'approche bilatérale pour traiter les points 1P, 47V et 21VB. Passez 2 à 3 minutes sur chaque point. Répétez la séquence trois fois.

❻ Terminez le traitement en restant (vous ou le receveur) tranquillement allongé à vous détendre.

Il se peut que vous ressentiez une certaine chaleur et des picotements dans tout le corps, ainsi qu'un sentiment général d'ouverture et de bien-être. Concentrez-vous sur l'attraction de la santé, de l'harmonie et du bonheur.

Vous pouvez faire suivre ce protocole de la séquence de réflexologie axée sur le bien-être, expliquée dans la section suivante, ou simplement prendre le temps de vous détendre.

Protocole de réflexologie pour le bien-être

Le bien-être total porte bien son nom puisqu'il envahit toutes les dimensions de votre être : physique, mentale et spirituelle. Le protocole suivant stimule toutes les parties du pied, donc toutes les zones du corps et de l'esprit.

❶ Pour commencer, lavez-vous et séchez-vous les pieds. Vous pouvez transformer cette étape en rituel en vous dorlotant avec des crèmes ou des huiles.

❷ Si vous n'avez pas encore effectué les étirements et les exercices de respiration (voir chapitre 3), respirez profondément par le ventre à plusieurs reprises.

❸ Asseyez-vous sur une chaise ou sur un lit et croisez une jambe de façon à ce que votre pied repose sur le genou de l'autre jambe.

❹ Commencez par utiliser la technique du *foot rolling* (voir chapitre 4) pour éliminer les blocages entravant la circulation du ki.

❺ Utilisez maintenant la technique du *foot stripping* (voir le chapitre 4). Descendez verticalement jusqu'à ce que vous atteigniez votre talon. Faites-le trois ou quatre fois en déplaçant le point de départ latéralement.

❻ Utilisez la technique de rotation sur tout votre pied. Si un point est douloureux, regardez sur la carte à quelle partie du corps il correspond (voir page 43). Attardez-vous dessus en procédant à des étirements et en faisant des rotations. Exercez sur les points douloureux d'abord une pression continue, puis une pression rythmique.

Restez sur chaque point jusqu'à ce que la douleur ait disparu.

❼ Effectuez l'enchaînement complet sur l'autre pied.

❽ Terminez par 5 à 10 minutes de relaxation, en respirant profondément et en prêtant attention à la détente et au bien-être qui envahit tout votre corps. La phase de relaxation est le moment où votre corps tire parti du flux de ki.

1

4

5

6

DANS CE CHAPITRE

Percevoir l'importance des émotions

•

Remonter à l'origine des émotions

•

Favoriser les sentiments positifs

•

Gérer l'énergie émotionnelle négative

Chapitre 6
Équilibrer les émotions pour aller mieux

Les émotions influent grandement sur votre humeur, votre enthousiasme, votre soif de vivre et votre état de santé. Ce chapitre étudie l'impact de vos émotions, de vos pensées, de vos

attitudes et de vos croyances sur votre ki, votre santé et votre bien-être. Vous découvrirez également comment modifier les schémas inconscients gênants à l'origine de dysfonctionnements corporels grâce à l'utilisation d'outils simples mais puissants sur vous-même ou vos ami(e)s et vos proches. Mais n'oubliez pas que chaque chose a son rythme naturel. Vous ne pouvez pas forcer l'apparition du bien-être émotionnel, mais faire en sorte de réunir les conditions idéales.

Les émotions se produisent dans le corps

On vous a probablement déjà dit que les émotions se produisaient dans le cerveau sous la forme d'un processus chimique, n'est-ce pas ? Vous apprendrez peut-être avec surprise qu'une frange de plus en plus nombreuse de la communauté scientifique pense que les émotions sont somatiques, à savoir des événements corporels. Elles ne se

produiraient pas dans le cerveau mais dans le corps. C'est peut-être une vision nouvelle mais elle se défend et se vérifie de plus en plus.

Repensez à la dernière fois où vous vous êtes senti triste. Imprégnez-vous de cette tristesse en vous remémorant l'événement à l'origine de votre sentiment. Où ressentiez-vous cette tristesse ? Pour la plupart des gens, c'est au niveau du cœur ou de la poitrine.

L'amour est une autre émotion associée à cette partie du corps. Pensez à une personne que vous adorez. Revivez la dernière fois où vous avez passé un délicieux moment avec cette personne. Immergez-vous complètement dans ce souvenir et laissez ce sentiment d'amour croître de plus en plus. Où s'exprime-t-il ? Exactement ! À quand remonte la dernière fois où vous avez ressenti de l'anxiété ? Aviez-vous l'estomac noué ?

L'anxiété se ressent généralement au niveau de l'estomac ou du plexus solaire. La plupart des gens ressentent les émotions dans le torse et, bien que chaque individu soit unique, nombreux

sont ceux à associer une émotion à la même partie du corps.

La plupart des personnes font généralement confiance à leurs sentiments et à leurs perceptions. Si vous avez mal au gros orteil de votre pied gauche, vous l'observez pour déceler ce qui ne va pas. Vous ne situez pas cette douleur dans votre tête et n'imaginez pas que la sensation soit localisée par hasard au niveau de l'orteil, n'est-ce pas ? C'est pourtant ainsi que raisonne l'être humain quand il s'agit d'émotions. Bien que vous la ressentiez dans votre corps, vous pensez que l'émotion vient de votre tête ! Vous retrouvez en fait partout dans votre corps toutes les substances chimiques du cerveau liées aux émotions. Elles peuvent être fabriquées par n'importe quelle cellule.

Les sentiments et leur localisation

L'association émotion/partie du corps se retrouve dans les métaphores employées par le langage courant. Ainsi, si vous avez du chagrin, vous avez le cœur en miettes. Quand vous êtes anxieux, vous avez l'estomac noué. Lorsque quelque chose vous contrarie, cela

vous prend la tête et quand quelque chose vous pèse trop, vous en avez plein le dos. Vous avez certainement beaucoup d'autres exemples. Voici quelques associations courantes entre des parties du corps et des émotions équilibrées et déséquilibrées.

Localisation	Émotion équilibrée	Émotion déséquilibrée
Intestins	Sécurité	Grande peur/terreur
Bas-ventre	Fierté	Honte/culpabilité
Haut de l'abdomen	Pouvoir personnel	Anxiété/colère
Poitrine	Amour/bonheur	Chagrin/tristesse

Certains scientifiques estiment désormais que l'émotion a notamment pour fonction d'établir une communication entre le corps et l'esprit. Les travaux de recherche menés ces dernières années montrent que les substances chimiques de l'émotion sont produites par des

cellules dans tout le corps et qu'elles voyagent jusqu'au cerveau, donnant ainsi à ce dernier des informations sur le corps. Le processus fonctionne dans les deux sens car les cellules cérébrales créent également des substances chimiques liées aux émotions qui se propagent dans le corps. C'est le principe de base de la médecine corps-esprit.

La médecine orientale a de nombreuses longueurs d'avance ! L'idée selon laquelle les dimensions de l'esprit et des émotions sont importantes en cas de maladie existe dans la médecine traditionnelle chinoise depuis plus de deux mille ans. Celle-ci considère que les émotions sont générées dans le corps puis transmises au ki. Les déséquilibres ou le stress émotionnel peuvent déclencher des tensions musculaires et un mauvais fonctionnement des organes. Le shiatsu est l'outil idéal pour équilibrer les

émotions et favoriser par là même le bien-être.

Émotions et méridiens

Chaque méridien régit un organe et porte le nom de ce dernier. Chaque organe génère, stocke ou diffuse une qualité émotionnelle. Les organes et les méridiens yin génèrent des émotions et leurs pendants yang diffusent les informations émotionnelles au reste du système corps-esprit. Méridiens et organes produisent à la fois des émotions équilibrées et déséquilibrées. Mais l'être humain se focalise généralement sur les aspects négatifs. Naturellement, si tout va bien, vous n'y touchez pas. On n'équilibre un méridien que s'il est déséquilibré. Avant d'approfondir le sujet, observez les associations suivantes :

- **Foie :** génère la colère, la frustration, l’irritabilité et le ressentiment. Méridien lié à la planification et à la mise en route de décisions. C’est lui qui porte la

conscience du moi et il répond à la question « qui suis-je ? ».

- **Vésicule biliaire :** exprime la colère et la dépression (colère contre soi). Méridien lié à l'exécution des plans et à l'application des décisions émanant du foie. C'est le sens de la justice et de l'injustice, de la frustration. Il exprime le moi et répond à la question « quelle est ma place ? ».

- **Poumon :** génère la tristesse. Méridien lié aux limites (ce qu'il absorbe et ce qu'il libère) et au sens du territoire. Il protège des agressions du monde extérieur et donne la capacité à dire non ou stop.

- **Gros intestin :** exprime le chagrin. Méridien qui maintient

les limites et permet d'évacuer les tensions. Il a la charge du maintien et du relâchement. C'est lui qui gère la capacité au lâcher-prise.

- **Rein :** génère la peur. Méridien qui stocke l'énergie ancestrale ou les éléments génétiques. C'est le siège de la puissance profonde, de la volonté. Il gère les croyances profondes, les certitudes acquises et innées. Il a la charge de la capacité de résistance à la fatigue et au stress.

- **Vessie :** exprime la peur et permet de l'évacuer dans la réaction de lutte ou de fuite. Méridien qui gère les informations génétiques. C'est la capacité à évacuer les vieux schémas, les vieilles croyances

qui ne sont plus utiles ou adaptées. Il a la charge de la rectitude intérieure, de la noblesse d'être.

- **Rate-pancréas :** génère l'inquiétude, les soucis et la réflexion. Méridien lié à la mémoire acquise et aux souvenirs. C'est aussi le rapport à la matière, à l'appropriation et à la possession. C'est pour cela que la jalousie dépend de lui. Il gère le sens de l'organisation : « Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place. »

- **Estomac :** exprime l'inquiétude et les soucis, affecte la mémoire. Il favorise ou néglige le fait de prendre soin de soi sur le plan émotionnel par une trop grande préoccupation des données

rationnelles ou matérielles. C'est l'énergie de l'action et du conscient rationnel.

- **Cœur :** génère la joie et, en excès, l'euphorie, la passion, voire la violence. Il a la charge de l'émotivité. Méridien lié à la vision de son destin, à l'intelligence et en particulier celle du cœur (le quotient émotionnel) et à la dimension spirituelle. En lui loge le shen, l'esprit de l'individu (le soi).

- **Intestin grêle :** diffuse les émotions du cœur. Assimile les informations et assure donc la gestion de la saturation, du surmenage. Il a la charge de l'objectivité et de la subjectivité. De lui dépendent la bonne et la mauvaise foi.

- **Maître cœur :** protège le cœur contre les excès et les chocs. Il s'agit d'un méridien supplémentaire qui ne régit pas un organe à proprement parler mais est lié au péricarde, membrane remplie de liquide qui enveloppe le cœur, le protégeant ainsi des blessures et des infections. Considéré comme le second méridien du cœur, son Premier ministre. C'est lui qui a la charge du sens du plaisir physique, sexuel et intellectuel, et de notre capacité à accepter et vivre le pouvoir juste que nous pouvons avoir sur la vie.

- **Triple foyer :** diffuse les émotions du cœur et les informations de l'intestin grêle grâce aux trois foyers du torse. Le TF n'est pas associé à un organe en particulier

mais aux trois centres énergétiques et nerveux du torse : le plexus brachial, le plexus solaire et le plexus sacré. C'est lui qui a la charge de la bonne assimilation des différents niveaux nutritionnels de la vie (ki du ciel = respiration, soleil, environnement physique et psychique + ki de la terre = nourriture, tellurisme + ki ancestral = passé, hérédité). Il détermine de ce fait notre capacité à faire la part des choses dans notre vie.

Pour étudier l'équilibre émotionnel, observez ce qui génère les émotions et le mode d'expression de ces émotions. Ces informations peuvent servir à concevoir le protocole de traitement. Par exemple, si vous

êtes inquiet et anxieux pour des raisons matérielles, scolaires ou professionnelles, englobez le contrôle de l'équilibre des méridiens de l'estomac et de la rate-pancréas dans votre plan de traitement. L'inverse fonctionne également. Si vous avez des maux d'estomac, demandez-vous ce qui vous inquiète. Le fait de relier les maux d'estomac à une émotion peut contribuer à éliminer la tension qui vous tenaille, surtout si vous utilisez le shiatsu ou la réflexologie pour équilibrer le méridien ou l'organe régissant l'émotion en question.

Faire le lien entre votre ressenti physique et votre vécu psychique va donner un sens à ce que vous vivez. Cela favorise la prise de

conscience de ce qui se joue et va faciliter le retour du ki vers cet équilibre qu'il a momentanément perdu. Par conséquent, la prochaine fois que vous ressentez une douleur physique, cherchez une éventuelle association émotionnelle tout en rééquilibrant les points concernés.

L’influence de la pensée sur le ki

Chaque pensée produit une réaction corporelle. Si vous entendez un bruit au sous-sol et que vous pensez qu'il s'agit d'un voleur, votre corps déclenche un sentiment de peur. Celle-ci se transmet dans tout votre corps *via* une succession d'événements chimiques envoyant un message à chaque cellule pour que votre corps se prépare à l'action. Mais vous vous souvenez soudain que vous avez laissé la fenêtre ouverte. C'est en fait le

bruit du vent que vous avez entendu. Ouf ! Lorsque votre pensée change, votre émotion initiale se transforme en soulagement et votre rythme cardiaque ralentit progressivement. Voilà un exemple de la façon dont vos pensées influent sur votre corps à travers la production d'émotions.

Plus vous connaissez le mécanisme de création de réactions corporelles générées par vos pensées et vos émotions, plus vous êtes en mesure de contrôler votre bien-être. Les pensées négatives génèrent des émotions restreignant le flux de ki, augmentant la fréquence cardiaque, créant des problèmes digestifs et affaiblissant le système immunitaire. Les pensées positives ouvrent les vannes énergétiques et permettent au ki de circuler librement et de manière homogène dans tout le corps. Ce phénomène contribue au bon fonctionnement de tous les organes.

La médecine orientale soutient que la pensée dirige votre ki. Votre ki va là où votre attention se porte. Si vous pensez sans cesse à ce qui ne fonctionne pas, votre énergie soutient ces éléments négatifs.

Voici un exemple : notre coauteur Synthia a une cliente souffrant d'hypertension. Celle-ci s'inquiète de sa tension artérielle et la prend plusieurs fois par jour. Elle est nerveuse lorsque sa tension est élevée et redoute qu'elle n'augmente quand celle-ci descend. Ce type d'inquiétude entraîne une augmentation de sa tension artérielle. Voilà l'illustration que le ki peut suivre votre esprit et générer des effets néfastes. Il est plutôt conseillé d'avoir des pensées positives sur le bon fonctionnement de votre corps. Le ki contribue alors à cet état satisfaisant.

La pensée positive

Les « pensées positives » n'ont rien à voir avec des pensées magiques ou des incantations du style « Je vais bien, tout va bien ». Il s'agit avant tout d'être vigilant à ce qui occupe la plupart du temps notre esprit et le pollue. Qu'est-ce qui occupe notre esprit la plupart du temps ? Tout ce qui ne va pas ! Or cette permanence de pensées négatives n'est pas neutre. Elle s'appuie sur des sécrétions hormonales qui agissent dans le corps et font des dégâts. Qui n'a pas entendu parler des fameux radicaux libres qui accélèrent le vieillissement ?

C'est dans cette idée qu'il faut comprendre la notion de pensée positive, en cherchant à laisser un peu plus de place dans notre tête et dans notre cœur à toutes ces choses qui, finalement, ne vont peut-être pas aussi mal que cela dans notre vie. Lorsque nous laissons notre esprit accueillir davantage de joie de vivre et davantage de confiance dans la vie, nous nous fatiguons beaucoup moins vite, nous dormons mieux, nous avons plus d'énergie. Notre ki peut à nouveau circuler librement dans toutes les parties de notre être.

Le rôle du shiatsu et de la réflexologie

Le shiatsu et la réflexologie ont la capacité de bouleverser votre vie. Il est possible de transformer en forces les peurs et les insécurités qui vous bloquent et de convertir en conceptions positives les attitudes et les croyances qui sapent votre confiance. Si vous prenez le temps d'explorer vos attitudes, vos émotions et vos pensées tout en utilisant les points de shiatsu, vos émotions vont devenir plus claires, votre ki va se modifier et votre pensée

deviendra plus positive.

Supposons que vous souffriez d'un blocage au niveau du méridien de la vésicule biliaire de la jambe gauche. Vous avez peut-être du mal à prendre une certaine décision, cette hésitation ayant généré un blocage. Vous êtes sans doute en colère, vous avez un sentiment d'injustice dû à une autorité qui vous empêche d'avancer ou ne vous reconnaît pas à votre juste place ? Le ki de votre vésicule biliaire vous dit tout cela et, chaque fois que vous pensez au tracas causé par votre jambe, vous envoyez vers ce blocage de l'énergie pas forcément bienfaitrice. La diffusion de l'énergie peut renforcer le blocage, source d'une plus grande pression. Mais le fait de prêter attention à la zone touchée, de comprendre ce qui s'y exprime et de l'explorer peut produire l'effet inverse, à savoir libérer le ki stagnant et donc faire disparaître le blocage. Comment s'explique ce phénomène ? En fait, de nombreux blocages ont pour origine des croyances inconscientes ou des émotions non résolues et le fait de les explorer contribue à résoudre les problèmes.

L'utilisation conjointe du shiatsu et de

la réflexologie permet d'allier les forces de ces deux disciplines et d'améliorer leur efficacité. L'emploi de ces deux outils vous permet de vous débarrasser des expériences emmagasinées qui vous empêchent d'exprimer votre véritable moi. C'est le moyen de vous afficher de manière plus complète sous les traits de l'individu que vous êtes et que vous souhaitez être. Alors, qu'attendez-vous ?

Rééquilibrer les points pour atteindre le bien-être émotionnel

Le bien-être émotionnel concerne tout le corps et implique l'ensemble des méridiens. Gardez à l'esprit que les méridiens sont les différents détours d'une même rivière. Un déséquilibre quelque part affecte la rivière dans sa globalité. À l'instar du bien-être optimal, le

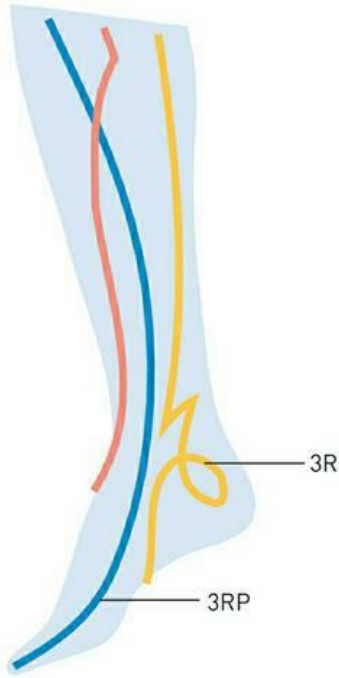
bien-être émotionnel est plus qu'une absence de symptômes tels que la dépression ou la frustration. C'est une soif de vivre qui englobe les sentiments de confiance en soi, le désir d'atteindre ses rêves et la motivation pour y parvenir.

Traiter chaque point de tous les méridiens prendrait beaucoup trop de temps. Fort heureusement, chaque méridien présente des points spéciaux produisant un effet d'équilibre général sur toute sa longueur. Ce sont des sortes de points élémentaires appelés « points d'équilibre », qui équilibrent un méridien selon qu'il est vide ou plein, afin de permettre l'utilisation permanente de ce dernier. Tous les points d'équilibre sont situés sur les mains et les pieds. Vous pouvez donc facilement les atteindre sur vous-même. Pour optimiser vos résultats, pensez à développer une pensée plus positive vers votre corps et vos organes tout en appuyant sur les points.

Favoriser le bien-être émotionnel grâce au shiatsu

Familiarisez-vous avec les points suivants, que vous pouvez solliciter avec le protocole de shiatsu destiné au bien-être émotionnel.

Les points d'équilibre



Point 3R

- **Nom du point :** Suprême Vallée.
- **Localisation :** sur le bord interne du pied, entre la malléole et le tendon d'Achille, là où l'on sent battre l'artère tibiale.
- **Action :** point d'équilibre du rein. Tonifie, régule et stabilise le ki du rein.

Point 3RP

- **Nom du point :** Suprême blancheur (c'est le nom de la planète Vénus en Chine).
- **Localisation :** sur la face interne du pied, à la base du gros orteil. Faites glisser votre doigt sur le creux situé avant la base du gros orteil, contre le métatarse.
-

Action : point d'équilibre de la rate et du pancréas. Régule et tonifie la rate et le pancréas, dissipe la chaleur.

Point 3F

- **Nom du point :** Suprême Assaut.
- **Localisation :** sur le dessus du pied, allez entre le gros orteil et le deuxième orteil. Remontez sur le métatarse jusqu'à l'endroit où se rejoignent les os, là où il y a un creux.
- **Action :** point d'équilibre du foie. Régule et tonifie le ki du foie. Produit un effet apaisant général.

Point 42E

- **Nom du point :** Battement yang.
- **Localisation :** sur le dessus

médian du pied, à un *chon* et demi en dessous du creux du pli de flexion de la cheville. On sent sur ce point les battements de l'artère pédieuse.

- **Action :** point d'équilibre de l'estomac. Régule l'estomac et calme l'esprit.

Point 40VB

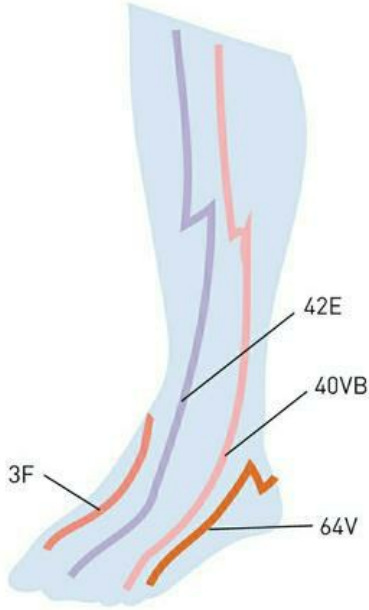
- **Nom du point :** Grand Tertre.
- **Localisation :** dans un creux au-dessous et en avant de la malléole externe.
- **Action :** point d'équilibre de la vésicule biliaire. Régule et transforme le ki de la vésicule biliaire.

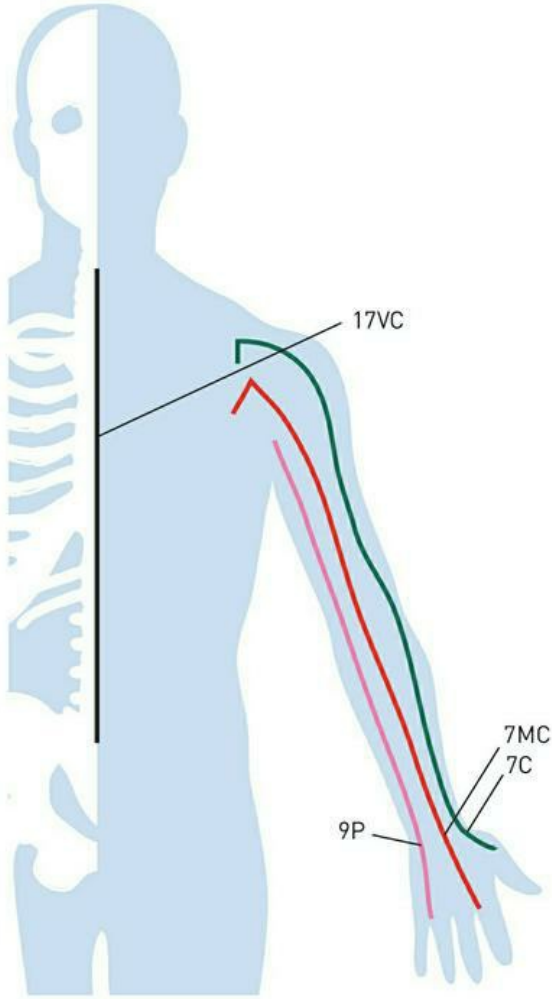
Point 64V

- **Nom du point :** Os saillant.
- **Localisation :** sur l'arête externe du pied, en avant du métatarse du petit orteil, à la jonction du dessus et du dessous du pied.
- **Action :** point d'équilibre de la vessie. Régule la vessie et calme l'esprit.

Rappel

L'unité de mesure appelée *chon* signifie « largeur de pouce ». Si un point est situé à un *chon* sous la rotule, vous placez votre pouce en travers sous la partie inférieure de la rotule et le point est donc de l'autre côté de votre pouce, soit à une largeur de pouce ! Si un point est à deux *chon* de la rotule, vous mesurez deux largeurs de pouce.


42E
40VB
3F
64V



Point 17VC

- **Nom du point :** Centre du thorax.

- **Localisation :** allez en plein centre du sternum, pratiquement au milieu du torse, légèrement plus près de la partie inférieure du torse. C'est le point d'alarme du maître cœur.

- **Action :** Point de rencontre du vaisseau conception. Calme l'esprit et harmonise le ki yin.

Point 9P

- **Nom du point :** Abîme suprême.

- **Localisation :** la paume de la main tournée vers le ciel, dans le pli du poignet, côté externe, dans le creux formé par le scaphoïde et la styloïde radiale.

- **Action :** point d'équilibre du poumon. Régule et tonifie le ki du poumon et le ki du yin.

Point 7MC

- **Nom du point :** Grandes Collines.
- **Localisation :** sur la face interne du poignet, sur le pli de flexion et entre les deux tendons.
- **Action :** point d'équilibre et de dispersion du maître cœur. Régule le feu au niveau du cœur et en élimine l'excès. Calme la dimension corps-esprit.

Point 7C

- **Nom du point :** Porte de l'esprit.
- **Localisation :** paume tournée vers le ciel, allez jusqu'au bord interne du poignet (côté petit doigt), sur le pli de flexion, entre le cubitus et le carpe.
- **Action :** point d'équilibre et de

dispersion du cœur. Régule le cœur. Calme l'esprit et équilibre les émotions.

Point 4IG

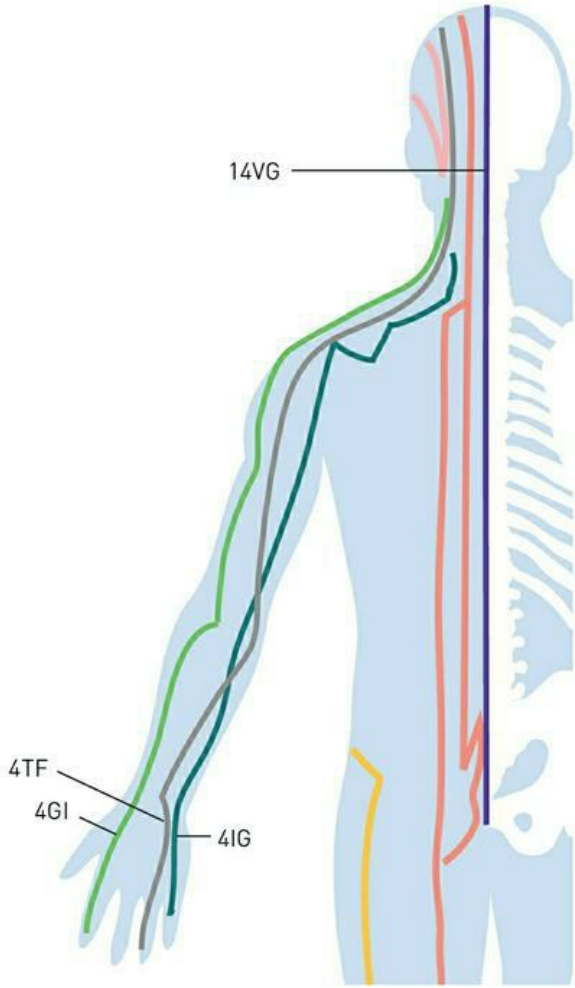
- **Nom du point :** Os du poignet.
- **Localisation :** sur la tranche de la main, du côté du petit doigt, légèrement en avant du poignet, entre le métacarpien et l'os pyramidal. La pression doit être exercée sur l'arête.
- **Action :** point d'équilibre de l'intestin grêle. Dynamise le ki.

Point 4TF

- **Nom du point :** Réservoir de yang.
- **Localisation :** allez sur le dos de la main au niveau du poignet et

trouvez le point au milieu du pli, à mi-chemin entre les parties interne et externe du poignet. Ce point est à l'opposé du 7MC.

- **Action :** point d'équilibre du triple foyer. Chasse le vent et la chaleur.



Point 4GI

- **Nom du point :** Torrent

harmonisateur.

- **Localisation :** sur le sommet de l'éminence qui se forme lorsque vous serrez le pouce et l'index. Une fois le point repéré, détendez la main. Le point se trouve contre et légèrement sous le métacarpien de l'index.
- **Action :** point d'équilibre du gros intestin. Régule le ki du gros intestin et humecte le colon. Favorise la circulation de l'énergie vers le bas.
- **Précaution :** ne pas utiliser chez les femmes enceintes.

Point 14VG

- **Nom du point :** Grande Vertèbre.
- **Localisation :** entre la dernière vertèbre cervicale et la première

vertèbre dorsale.

- **Action :** point de rencontre du vaisseau gouverneur et point de réunion de tous les méridiens yang. Facilite et dynamise le flux de ki et harmonise le ki yang.

Le protocole

Attardez-vous sur les points d'équilibre (détaillés aux pages 102-105) quand vous exécutez le protocole suivant, qui favorise le bien-être émotionnel. Bien que situés sur les mains et les pieds, les points d'équilibre influent sur tout le corps.

Ancrage, centrage et respiration

❶ Commencez chaque séance par des exercices d'ancrage, de centrage sur soi et de respiration par le ventre (voir

chapitre 3).

Ouvrir les méridiens

Étirez tout votre corps tout en continuant de respirer par le ventre.

❷ Attrapez vos bras en les plaçant au-dessus de votre tête. Tout en inspirant, étirez vers l'arrière, sans aller jusqu'à la douleur. Maintenez la position pendant 3 secondes.

❸ Penchez-vous vers l'avant en expirant et en étirant les bras vers le sol. Maintenez la position pendant 3 secondes, le corps mou comme une poupée de chiffon.

❹ Redressez-vous en inspirant. Placez les bras au-dessus de la tête et penchez-vous sur le côté en expirant. Maintenez la position pendant 3 secondes.

❺ Reprenez une position droite en inspirant puis faites la même chose de l'autre côté. Répétez trois fois la même séquence afin d'ouvrir complètement les méridiens.

Stimulation des points

❻ Équilibrez les méridiens des deux côtés du corps en exerçant sur chacun d'eux une pression profonde et continue pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que vous ressentiez un changement. Puis exercez sur le même point une pression rythmique pendant 1 à 2 minutes supplémentaires (voir chapitre 5).

❼ Terminez votre séance en appuyant sur les points 17VC et 14VG du canal central. Le point situé sur le sternum connecte tous les méridiens yin du corps. Le point localisé à l'arrière du cou connecte tous les méridiens yang du corps. En terminant votre séance par ces points yin/yang équilibrants, vous concluez un excellent protocole général d'équilibrage des émotions. Appuyez en même temps sur les points 17VC et 14VG. Ils favorisent tous deux une excellente détente. Exercez sur ces deux points une pression continue moyenne à légère pendant 3 à 4 minutes.

❽ Détendez-vous tranquillement pendant 5 à 10 minutes en prêtant attention à tout signe de stress. Vous pouvez compléter ce protocole par une séance de réflexologie plantaire.

17VC

14VG

Vous manquez de temps ?

Si une séance couvrant le traitement des 24 points vous semble trop longue, localisez chaque point mais occupez-vous uniquement de ceux qui sont douloureux.

Protocole de réflexologie pour le bien-être émotionnel

Le bien-être émotionnel implique tout le corps sur les plans physique, mental et spirituel. Ce protocole vient en complément de celui du chapitre 5. Il stimule toutes les parties du pied, donc toutes les zones du système corps-esprit.

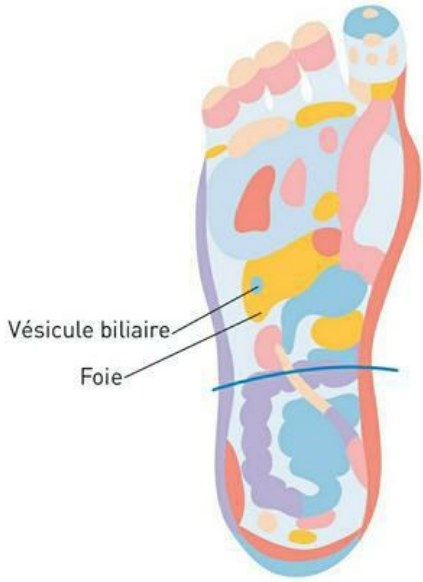
❶ Lavez-vous et séchez-vous les pieds. Si vous n'avez pas encore effectué les étirements et les exercices de respiration profonde, respirez profondément par le ventre à plusieurs reprises.

❷ Asseyez-vous sur une chaise ou un lit

et croisez une jambe de façon à ce que votre pied repose sur le genou de l'autre jambe.

❸ Utilisez la technique du *foot rolling* (faire rouler le pied entre les mains) pour éliminer les blocages entravant la circulation du ki.

❹ Utilisez la technique du *foot stripping* (étirement en éventail du pied) sur tout votre pied.



❺ Descendez verticalement jusqu'à ce que vous atteigniez votre talon. Faites-

le trois ou quatre fois en déplaçant le point de départ latéralement. Commencez au niveau du gros orteil et appuyez et relâchez successivement avec vos pouces en effectuant une « ascension du dragon » (ou reptation) sur une ligne allant de l'orteil au talon (voir le chapitre 4). Parcourez une ligne par orteil, afin de stimuler toutes les zones réflexes.

❻ Ajoutez des rotations. Vous pouvez utiliser la rotation sur certains points réflexes des pieds (carte page 43), en repérant ceux qui sont sensibles, cristallisés, durs, vides, etc. Vous pouvez également agir en fonction de votre état émotionnel du moment.

❼ Si vous êtes en colère, faites des rotations et des pressions rythmiques sur les zones de vos pieds correspondant au foie et à la vésicule biliaire (voir carte ci-contre). Vous pouvez procéder ainsi pour n'importe quelle émotion, en utilisant les associations aux organes du shiatsu.

❽ Faites de même avec l'autre pied.

DANS CE CHAPITRE

Découvrir le lien stress/douleur

•

Contrôler son stress

•

Trouver son équilibre émotionnel grâce au travail corporel

•

Maîtriser ses inquiétudes

Chapitre 7
Résoudre les problèmes émotionnels

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les gens passent tant de

temps à contrôler leurs émotions ? Et si, au lieu d'essayer de vous en débarrasser, vous essayiez de comprendre leur message ? Dans ce chapitre, nous vous disons pourquoi les émotions ont tant d'influence sur votre état physique. Nous vous montrons comment empêcher que l'anxiété, le stress et d'autres problèmes émotionnels ne nuisent à votre santé. Enfin, nous vous donnons un aperçu des techniques susceptibles de vous aider à soulager la douleur et à faire disparaître d'autres symptômes physiques pouvant être déclenchés par des facteurs émotionnels.

Stress : le bon, le mauvais et celui qui vous dévore

La tension physique et émotionnelle ressentie a pour cause majeure le stress. Le stress chronique favorise de nombreux problèmes de santé handicapants tels que les maladies de cœur, l'excès de cholestérol, les ulcères, les troubles digestifs, la fatigue

chronique, les problèmes musculo-squelettiques, la détresse émotionnelle et les maladies terminales.

S'il est mauvais pour la santé, le stress s'inscrit également comme un élément essentiel de croissance et d'évolution. Sans stress physique, vous ne pouvez acquérir des muscles et des os solides ou une bonne forme cardio-vasculaire. Sans stress psychologique, vous ne pourriez peut-être pas développer vos capacités et exploiter pleinement votre potentiel.

Dans ces conditions, quand le bon stress se transforme-t-il en mauvais stress ? Le stress devient néfaste quand vous ne vous accordez pas de temps pour récupérer, quand les muscles tendus n'ont pas la possibilité de se reposer, quand vous répondez aux exigences les unes après les autres sans souffler, quand vous ne contrôlez pas les forces de votre vie. Le stress orienté vers la croissance a des périodes intenses et des moments de calme. Les muscles sont incapables de soulever des poids à longueur de journée. Il leur faut du temps pour se reposer, récupérer d'éventuelles blessures, refaire le plein de nutriments et d'oxygène. Sans repos,

vos muscles s'affaiblissent et peuvent devenir le théâtre de blessures.

Psychologiquement, il en est exactement de même. Les informations qui vous parviennent peuvent être intégrées pendant votre temps de repos et être ainsi à l'origine d'une nouvelle perspective ou d'une nouvelle compétence potentielle. Si vous êtes tout le temps sur le pont, vous ne disposez pas de suffisamment de temps pour tirer les leçons de vos actes. Le stress néfaste témoigne de votre déséquilibre. C'est aussi le signe que vous n'êtes plus en phase avec vous-même.

Le stress qui stimule, sollicite notre capacité d'adaptation et de réponse face aux sollicitations, devient « mauvais » lorsqu'il génère non plus une adaptation mais une défense. Lorsque les phases de non-sollicitation n'existent plus, le corps et l'esprit rentrent en stratégie de survie. C'est à ce moment-là que

le stress devient néfaste. Il ne participe plus à la tension de vie qui construit, il épuise les énergies de défense. Et cela se fait aux dépens du ki dont dépendent nos organes et notre psychisme.

Il est parfois particulièrement ardu de distinguer le bon stress du mauvais stress. Demandez-vous si vos activités vous donnent de l'énergie ou vous épuisent. En quoi votre vie serait-elle différente si vous étiez moins sollicité ? Êtes-vous plus fatigué le matin au lever que le soir au coucher ? Chaque individu est unique. Vous êtes peut-être du genre à être efficace sous pression. Vous êtes le mieux placé pour savoir si le niveau de stress qui caractérise votre vie

est bon pour vous.

> Du point de vue de la médecine chinoise, le stress peut perturber le flux de ki en déséquilibrant les méridiens et en particulier celui des reins qui est à la fois notre réservoir d'énergie et notre référence vitale profonde.

Pour diminuer l'impact du stress sur votre santé, un moyen facile consiste à faire des pauses grâce à des séances de shiatsu ou de réflexologie afin de renforcer le ki de vos reins et de restaurer l'harmonie dans votre circulation énergétique. Ce sont les outils idéaux pour se détendre et rajeunir, même si vous ne disposez que de quelques minutes. En fin de compte, pour être en phase avec soi-même, il faut prendre le temps de se centrer sur soi. Les thérapies par les points de pression sont

parfaites à cet égard.

Contrôler son inquiétude et son anxiété

> La concentration est la fonction du corps la plus consommatrice d'énergie. Selon la médecine chinoise, la pensée excessive, ou inquiétude, prive le reste du corps du ki vital. En revanche, l'inquiétude fait naturellement partie de la vie. À l'instar du stress, l'inquiétude présente des avantages. Elle peut vous inviter à vous préparer à l'arrivée d'une difficulté, vous indique les domaines dans lesquels vos performances ne sont pas d'un niveau standard. Elle vous permet de demeurer attentif dans les situations potentiellement dangereuses afin d'éviter de vous faire du mal.

L'inquiétude cesse d'être bienfaitrice quand elle est prenante, quand elle ne débouche plus sur des actions

positives et quand elle se nourrit des peurs qui peuvent être les nôtres. Malheureusement, l'inquiétude n'est très souvent que la tendance de votre cerveau à ressasser les mêmes informations, sans apporter aucun changement. Ce type d'inquiétude pompe votre énergie, privant ainsi du ki le reste des méridiens et des organes.

Les méridiens de l'estomac et de la rate-pancréas régissent l'activité mentale et l'inquiétude (pour en savoir plus, reportez-vous au chapitre 3). Le fait d'équilibrer le ki dans ces méridiens permet d'aiguiser l'intellect, de bien prêter attention aux détails importants, et de « digérer » et d'analyser correctement les informations. Quand ces méridiens présentent un déséquilibre, il se peut que vous éprouviez des difficultés à analyser les informations, ce qui est souvent à l'origine de l'inquiétude. Il se peut aussi

que vous ressassiez vos idées, vos pensées négatives et ce qui vous a fait souffrir dans le passé.

L'anxiété est liée à l'inquiétude mais est moins focalisée sur le mental. Elle peut générer un sentiment de perte de contrôle. Vous avez alors le sentiment d'être à la merci des événements qui surviennent. Si l'inquiétude est généralement axée sur l'avenir, l'anxiété est plus immédiate. Si vous avez déjà eu une attaque de panique, vous connaissez le malaise qu'elle produit : le cœur bat à tout rompre, vous avez du mal à respirer et vous subissez une agitation émotionnelle extrême.

Dans la théorie des méridiens, l'anxiété est un déséquilibre frappant le flux de ki au niveau des méridiens du foie et du cœur. Dans le chapitre 3, nous indiquons que le ki est un fleuve dont le nom change chaque fois qu'il part dans une direction différente. Et bien, il est intéressant de noter que, lors du cycle quotidien de charge des méridiens, la partie rate-pancréas du fleuve débouche sur la partie cœur. L'anxiété est parfois le reflet d'une inquiétude excessive qui retient l'énergie dans la

rate-pancréas.

Les fluctuations émotionnelles modérées sont normales mais les hauts et les bas très prononcés sont à prendre au sérieux. Signalez-les à votre médecin. Les fluctuations émotionnelles importantes peuvent être le signe d'un trouble nécessitant un traitement médical (avec peut-être des médicaments, une thérapie ou un mélange des deux).

Ne pas se laisser abattre par la dépression

Nous aimerions bien vous dire d'essayer de vivre sans jamais vous sentir déprimé, mais c'est impossible. En cas de perte ou de frustration face à l'incapacité de s'exprimer pleinement

dans un domaine de la vie, les coups de blues sont généralement de rigueur.

La dépression est souvent considérée comme le versant opposé de la colère ou, comme le disait Freud, une colère tournée vers soi. La colère est le symptôme d'un blocage présent dans un domaine de la vie de l'individu. Par exemple, quelqu'un marche sur vos plates-bandes ou vous essayez de forcer le destin alors que le moment n'est pas opportun. Afin de pouvoir changer, il faut d'abord connaître la source de vos émotions.

Certaines personnes sont génétiquement prédisposées à la dépression. Si un membre de votre famille en souffre, vous devez savoir que vous n'êtes pas à l'abri de cette maladie. Selon le *National Institute of Mental Health* (Institut national de la santé mentale américain), les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes.

Dans la médecine orientale, la dépression et la colère sont des déséquilibres au niveau des méridiens de la rate, du foie et de la vésicule biliaire :

- Le méridien de la rate gère l'appropriation, la possession des choses, ainsi que le rapport au passé.

- Le méridien du foie régit la capacité à mettre les choses en route, à aller de l'avant, à dépasser les frustrations.

- Le méridien de la vésicule biliaire exécute les décisions du foie et régit le moral et la combativité.

Rappelez-vous, le ki du foie répond à la question « Qui suis-je ? » et le ki de la vésicule à la question « Quelle est ma place ? ». Si je sais qui je suis (si j'ai confiance en moi) et que je sais quelle est ma place, il y a peu de chances pour que je sois dépressif.

Êtes-vous dans une phase de remise en cause personnelle ? Vous avez l'impression que vous n'êtes pas à votre place, qu'on ne vous donne pas cette place ou que l'on ne vous reconnaît pas pour votre vraie valeur ? Cela vous fait ressasser des schémas du passé ? Vous avez du mal à prendre des décisions ? Vous êtes frustré de ne pas pouvoir transformer vos rêves en réalité ? Vous avez l'impression de n'avoir aucun but dans la vie ? Vous n'êtes plus en phase avec votre cœur ? Prenez le temps de vous retrouver grâce aux protocoles de shiatsu et de réflexologie que nous vous proposons, respectivement, pages 136-139 et pages 140-141.

Diminuer les tensions du corps grâce au shiatsu

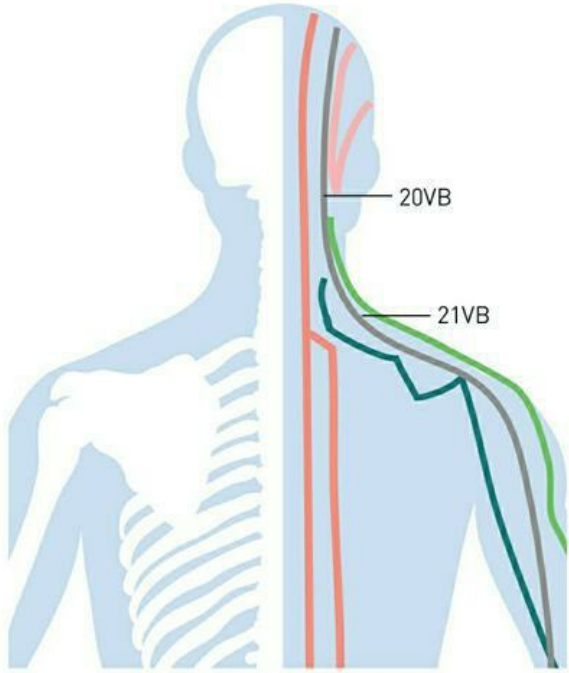
Si vous êtes comme la majorité de la population, le stress a tendance à se loger dans les muscles de vos épaules et de votre cou, générant des douleurs cervicales et des maux de tête. Découvrez ici les points que vous pouvez stimuler pour libérer les zones

tendues.

Les points du corps pour diminuer le stress

Point 20VB

- **Nom du point :** Étang du vent.
- **Localisation :** sur l'arête de l'os occipital, à l'arrière de la tête, à mi-chemin entre l'oreille et la colonne vertébrale, entre les deux muscles qui se rejoignent.
- **Action :** contrôle le méridien du foie. Utilisé pour les maux de tête dus à la tension nerveuse et les migraines.



Point 21VB

- **Nom du point :** Puits de l'épaule.
- **Localisation :** sur le dessus de l'épaule, entre deux faisceaux du

muscle trapèze, à mi-chemin entre la pointe de l'épaule et la base du cou. Dans le corps du muscle.

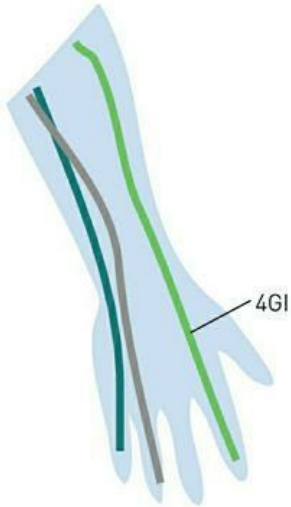
- **Action :** sert à diminuer les raideurs et les douleurs au niveau du cou, des épaules et de la partie supérieure du dos.

Point 4GI

- **Nom du point :** Torrent harmonisateur.
- **Localisation :** sur le sommet de l'éminence qui se forme lorsque vous serrez le pouce et l'index. Une fois le point repéré, détendez la main. Le point se trouve contre et légèrement sous le métacarpien de l'index.
- **Action :** sert à diminuer la

tension musculaire et à harmoniser le flux de ki. C'est l'un des points du lâcher-prise.

- **Précaution :** ne pas utiliser chez les femmes enceintes.



Point 3F

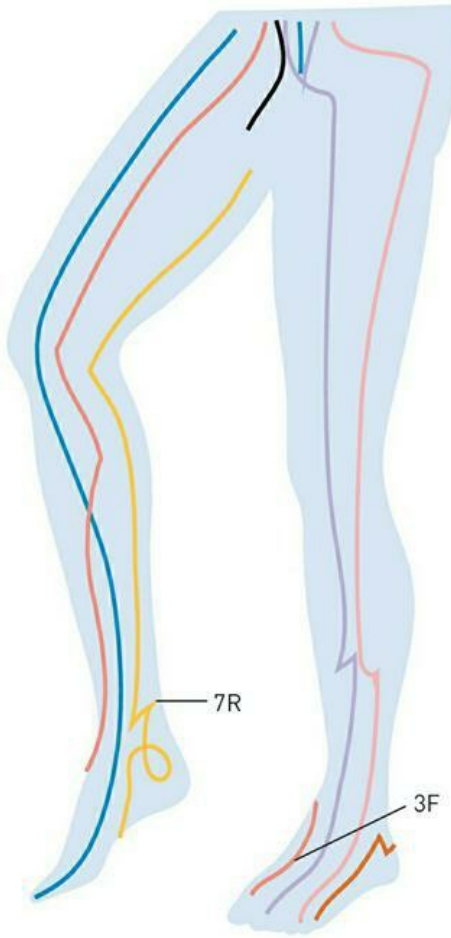
- **Nom du point :** Suprême Assaut.
- **Localisation :** sur le dessus du pied, entre le gros et le deuxième orteil. Remontez jusqu'à l'endroit

où se trouve un creux, là où se rejoignent les métatarses.

- **Action :** rééquilibre le méridien du foie, lequel contribue à l'harmonie du flux de ki dans tout le corps. Produit un effet apaisant.

Point 7R

- **Nom du point :** Rétablir le courant.
- **Localisation :** sur la face interne de la cheville, un *chon* au-dessus de la malléole interne, contre le tendon d'Achille.
- **Action :** point de tonification du rein, qui redonne la capacité à gérer le stress.



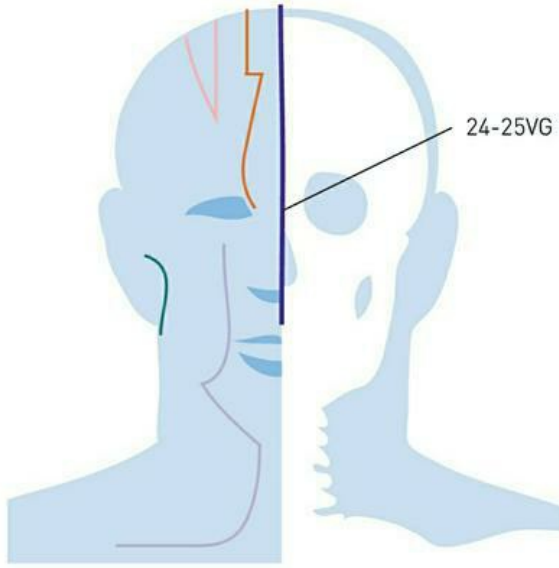
Point 24-25VG

- **Nom du point :** Yintang (point particulier supplémentaire sur le

méridien du vaisseau gouverneur).

- **Localisation :** sur l'arête du nez, entre les sourcils.

Action : calme l'esprit et les émotions et apaise le ki.



Point 7MC

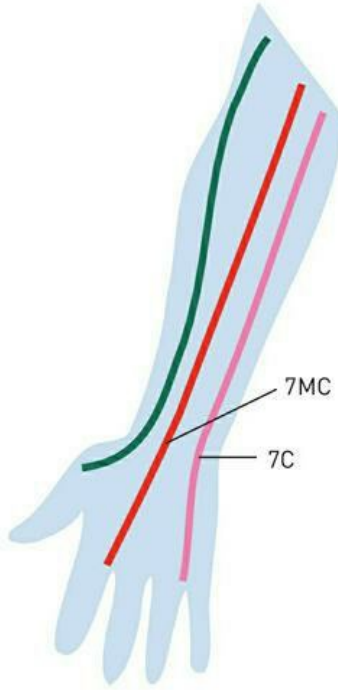
- **Nom du point :** Grandes Collines.
- **Localisation :** sur la face interne

du poignet, sur le pli de flexion et entre les deux tendons.

- **Action :** point d'équilibre et de dispersion du maître cœur. Protège le cœur et l'esprit de l'impact émotionnel généré par l'excès de stress. Élimine l'excès de feu au niveau du cœur. Calme la dimension corps-esprit.

Point 7C

- **Nom du point :** Porte de l'esprit.
- **Localisation :** paume tournée vers le ciel, allez jusqu'au bord interne du poignet (côté petit doigt), sur le pli de flexion, entre le cubitus et le carpe.
- **Action :** point d'équilibre et de dispersion du cœur. Calme l'esprit et équilibre les émotions.



Le protocole

❶ Respirez par le ventre en vous centrant et en vous ancrant (voir chapitre 2).

❷ Entourez votre cou d'une serviette puis étirez-le en décrivant des cercles avec votre tête, trois dans chaque sens. Arrêtez-vous aux endroits douloureux et maintenez la position pendant 20 secondes.

❸ Appuyez simultanément (approche bilatérale) sur les deux points 20VB, puis sur les deux points 21VB. Exercez une pression continue (ou tournez dans le sens des aiguilles d'une montre) si le point est vide, et une pression rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) si le point est plein.

❹ Traitez successivement le point 4GI (sauf chez une femme enceinte) de chaque main. Exercez une pression continue (ou tournez dans le sens des aiguilles d'une montre), ou rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) selon les instructions données ci-dessus.

❺ Utilisez l'approche bilatérale pour les deux points 3F et 7R.

❻ Traitez successivement les points 7MC et 7C de chaque main, en commençant toujours par le point situé sur le bras droit.

❼ Terminez par le point 24-25VG entre les sourcils en appliquant une pression continue légère pendant 1 à 3 minutes.

❽ Détendez-vous pendant quelques minutes.

20VB

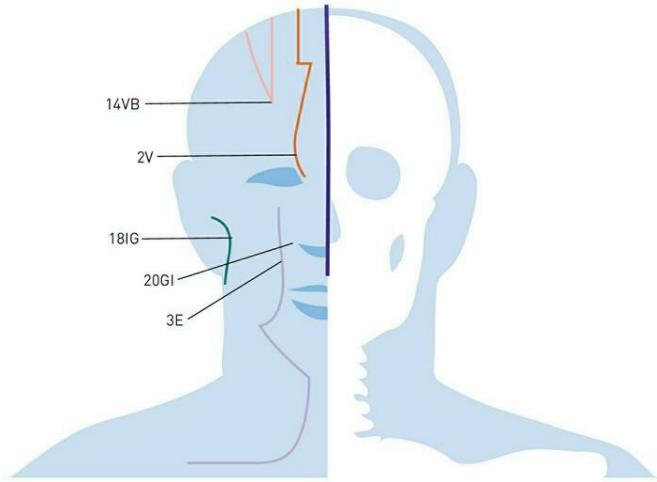
21VB

3F

Faire disparaître le stress grâce au shiatsu

Le stress s'exprime sur votre visage, surtout s'il est continuel et installé durablement ! Voici les points à stimuler pour diminuer les tensions du visage.

Les points du visage pour réduire le stress



Point 14VB

- **Nom du point :** Yang blanc, également appelé aussi Tête claire.
- **Localisation :** placez-vous au milieu de votre sourcil et remontez d'un *chon* sur le front.
- **Action :** soulage les maux de tête se manifestant au niveau du front, ainsi que la fatigue oculaire.

Point 2V

- **Nom du point :** Vue claire.
- **Localisation :** au coin du sourcil, contre la racine du nez. Appuyez sur l'orbite.
- **Action :** soulage les maux de tête se manifestant au niveau du front, ainsi que la fatigue oculaire.

Point 18IG

- **Nom du point :** Creux de la pommette.
- **Localisation :** tracez une ligne horizontale en démarrant sous le nez, jusqu'au creux situé à côté de l'oreille. Puis tracez une ligne depuis le coin externe de l'œil. Le point 18IG se trouve dans le creux, à l'intersection de ces

lignes, sur le bord inférieur de la pommette.

- **Action :** soulage les douleurs du visage et du nerf facial, ainsi que les gonflements.

Point 20GI

- **Nom du point :** Accueil des parfums.
- **Localisation :** juste contre la narine, au niveau de l'attache de l'aile du nez. Appuyez vers le nez.
- **Action :** soulage les céphalées dues à une sinusite.

Point 3E

- **Nom du point :** Creux de l'os en équerre.
- **Localisation :** faites glisser votre doigt du bord externe de la narine

vers le point le plus bas de la pommette. Appuyez sur l'os en remontant.

- **Action :** soulage les douleurs et les gonflements du visage ainsi que les sinusites.

Point 20VB

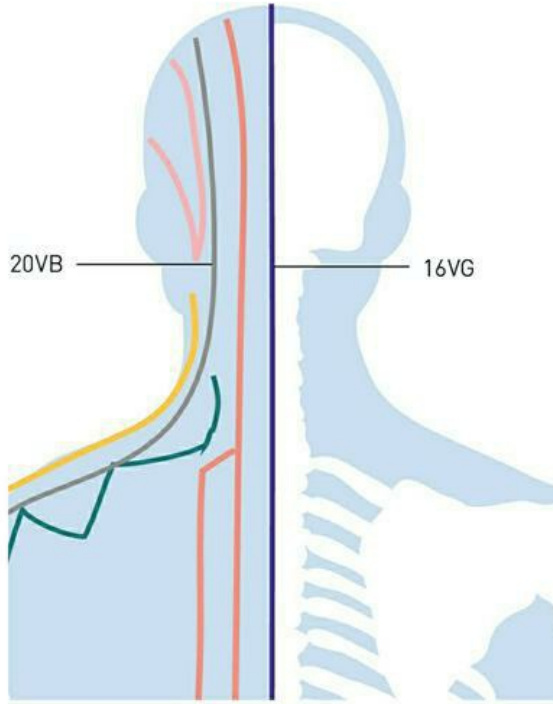
- **Nom du point :** Étang du vent.
- **Localisation :** sur l'arête de votre os occipital, à l'arrière de la tête, à mi-chemin entre l'oreille et la colonne vertébrale. Entre les deux muscles qui se rejoignent.
- **Action :** soulage les maux de tête dus à la tension nerveuse et les migraines.

Point 16VG

- **Nom du point :** Résidence du

vent.

- **Localisation :** situé au niveau du creux qui se trouve au centre de votre os occipital, là où votre colonne vertébrale entre dans votre crâne. Ce point est très sensible, allez-y donc doucement. Pour libérer la tension à cet endroit, placez vos deux index sur le creux, exercez une pression et écartez doucement vos doigts l'un de l'autre, en étirant les solides tendons situés à cet endroit du crâne.
- **Action :** soulage les raideurs au niveau du cou et les maux de tête.



Le protocole

Vous pouvez utiliser les points du visage à tout moment et n'importe où. Vous pouvez également consacrer un peu de temps au protocole suivant, destiné à détendre le visage. C'est le meilleur antirides qui soit, alors n'hésitez pas ! (Pour bénéficier d'une efficacité maximale, commencez par trouver tous les points avant de

démarrer le protocole.)

Relaxation

❶ Trempez un gant de toilette dans de l'eau chaude (pas bouillante !) et appliquez-le sur la zone que vous allez traiter. Vous pouvez ajouter à l'eau un sachet de camomille pour accentuer la relaxation.

❷ Contractez tous les muscles de votre visage ; plissez la bouche, les yeux et le front. Bandez tous vos muscles aussi fort que vous le pouvez.

❸ Ouvrez la bouche, étirez les lèvres et écarquillez les yeux au maximum.

❹ Détendez-vous et placez vos mains sur les côtés de votre visage de façon à couvrir un maximum de surface.

❺ Étirez votre peau vers le haut, puis vers le bas, ensuite vers l'avant et enfin vers l'arrière. Tenez chaque étirement pendant une durée de 30 secondes à 1 minute.

❻ Essorez le gant, allongez-vous disposez le gant sur votre visage. Consacrez quelques minutes à détendre tous les muscles de votre corps. Concentrez-vous sur votre respiration, écoutez les bruits qui vous entourent, prenez conscience de votre présence sans rien faire. Vous pouvez replonger votre gant dans l'eau chaude aussi souvent que vous le souhaitez.

Stimulation des points

Une fois que vous en avez fini avec le gant de toilette, traitez chaque point selon la méthode bilatérale (simultanément sur les deux côtés du visage).

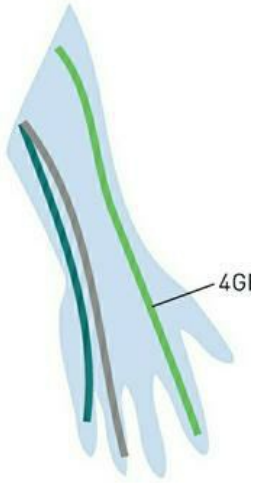
❼ Procédez dans l'ordre en commençant par le point 14VB sur le front.

❽ Appliquez sur chaque point une pression continue (ou tournez dans le sens des aiguilles d'une montre) ou

rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d’une montre) pendant 30 secondes à 3 minutes.

Le point 4GI régule le flux de ki. Utilisé en cas de maux de tête dus à la tension, de migraines et de névralgies. C'est l'un des points du lâcher-prise, par conséquent vous pouvez tout à fait l'ajouter aux points du visage, même s'il se situe sur la main.

Attention, ce point ne doit jamais être utilisé sur une femme enceinte !



Quel soin choisir ?

Si vous hésitez à choisir entre la réflexologie et le shiatsu pour réduire votre stress, sachez que ces deux disciplines donnent d'excellents résultats.

Optez pour celle que vous préférez de prime abord et n'hésitez pas à pratiquer l'autre quand vous avez plus de temps.

La réflexologie pour venir à bout du stress

La réflexologie peut grandement contribuer à soulager les effets physiques indésirables causés par le stress et l'anxiété. Le protocole suivant aide à combattre les conséquences néfastes du stress sur votre corps. La réflexologie présente aussi l'avantage de soulager l'une des parties sur lesquelles s'exerce la contrainte la plus forte, à savoir vos pieds.

❶ Pour commencer, lavez-vous et séchez-vous les pieds.

❷ Si vous n'avez pas encore effectué les étirements et les exercices de respiration profonde, respirez profondément par le ventre à plusieurs

reprises.

❸ Asseyez-vous sur une chaise ou un lit et croisez une jambe de façon à ce que votre pied repose sur le genou de l'autre jambe.

❹ Utilisez la technique de *foot rolling* pour éliminer les blocages entravant la circulation du ki.

❺ Utilisez la technique de *foot stripping* afin d'ouvrir un peu plus les zones réflexes.

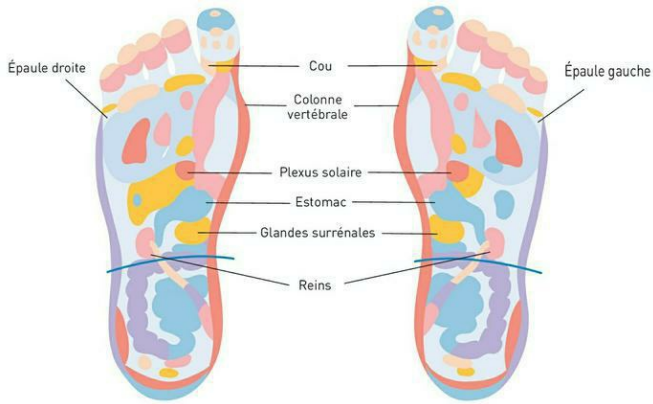
❻ Faites une « ascension du dragon » (ou reptation des pouces) sur toutes les parties des pieds en prêtant attention aux éventuelles douleurs.

❼ Recherchez l'influence du stress quand vous travaillez sur les points réflexes de la colonne vertébrale, des épaules et du cou, puis quand vous traitez les points réflexes de l'estomac (voir carte ci-dessous).

❽ Terminez par une « ascension du dragon » et des rotations sur le plexus solaire (8a) et les glandes surrénales (8b), deux forces importantes pour la gestion du stress.

❾ Effectuez le protocole sur l'autre pied.

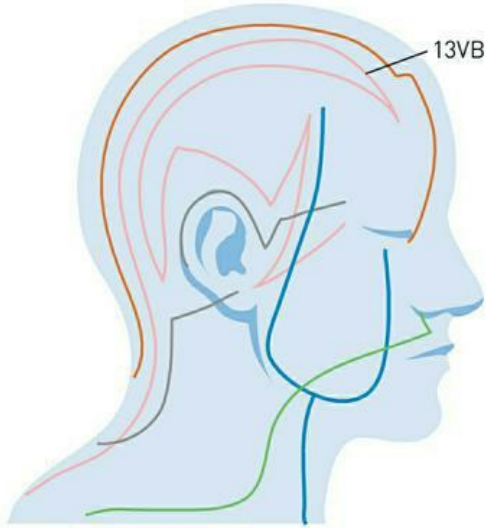
❿ Détendez-vous et ressentez la diminution du stress à travers une tension musculaire moindre, moins de dialogue ou d'agitation intérieurs, un plus grand bien-être.



Faciliter la décontraction mentale grâce au shiatsu

Quand les méridiens de l'estomac et de la rate-pancréas présentent un déséquilibre, on a plus de mal à analyser les informations, ce qui est souvent à l'origine de l'inquiétude. Voici un ensemble de point que vous allez pouvoir utiliser en shiatsu pour faciliter la décontraction mentale.

Les points pour diminuer l'inquiétude

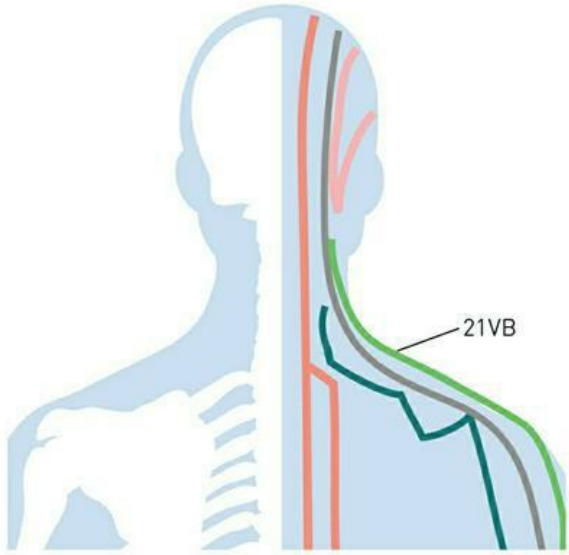


Point 13VB

- **Nom du point :** l'Origine de l'esprit.
- **Localisation :** allez sur le bord extérieur du sourcil puis remontez d'une largeur de paume vers un point situé au début de l'implantation des cheveux.
- **Action :** calme l'esprit et diminue l'anxiété.

Point 21VB

- **Nom du point :** Puits de l'épaule.
- **Localisation :** sur le dessus de l'épaule, entre deux faisceaux du muscle trapèze, à mi-chemin entre la pointe de l'épaule et la base du cou. Dans le corps du muscle.
- **Action :** pour les raideurs et les douleurs dans le cou, les épaules et la partie supérieure du dos. Diminue la frustration, l'irritabilité et la fatigue.



Point 13E

- **Nom du point :** Entrée du ki.
- **Localisation :** juste sous la clavicule, au-dessus de la première côte, à quatre *chon* à l'extérieur du milieu du sternum.
- **Action :** ouvre la poitrine, augmente l'apport d'oxygène et le flux de ki dans le haut du corps

et la tête. Peut aider à la concentration, à la clarté et à la détente.

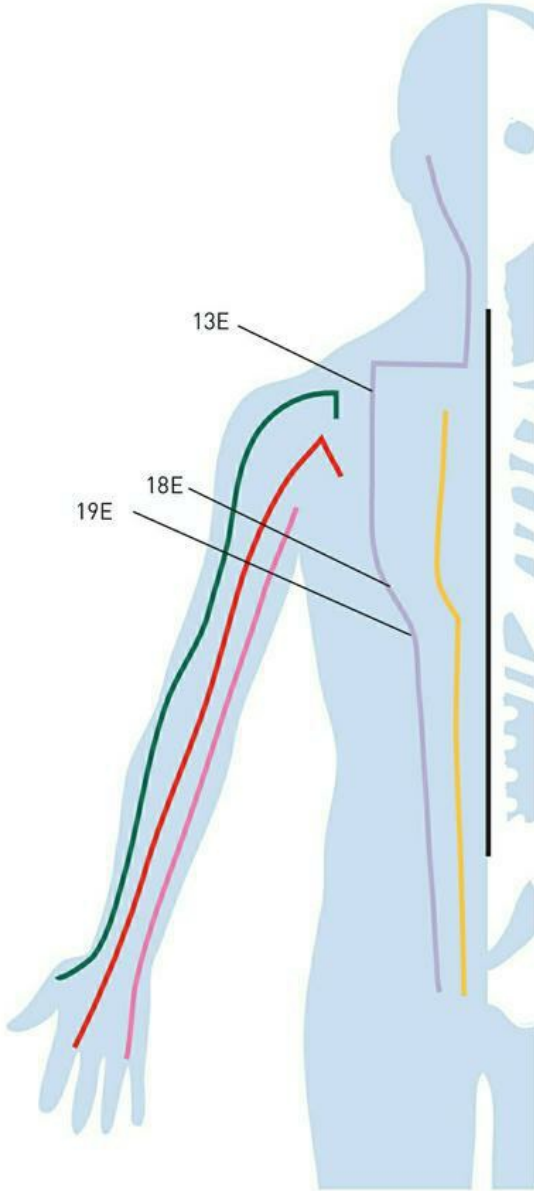
Point 18E

- **Nom du point :** Base du sein.
- **Localisation :** dans le cinquième espace intercostal, à quatre *chon* de l'axe médian du buste.
- **Action :** comme les points 19E et 20E, ce point régule le ki au niveau de la poitrine et empêche les fluctuations extrêmes.

Point 19E

- **Nom du point :** Débordement.
- **Localisation :** à six *chon* au-dessus du nombril et deux *chon* de chaque côté de l'axe médian du buste.

- **Action :** comme les points 18E et 20E, ce point régule le ki au niveau de la poitrine et empêche les fluctuations extrêmes.


13E
18E
19E

Point 2RP

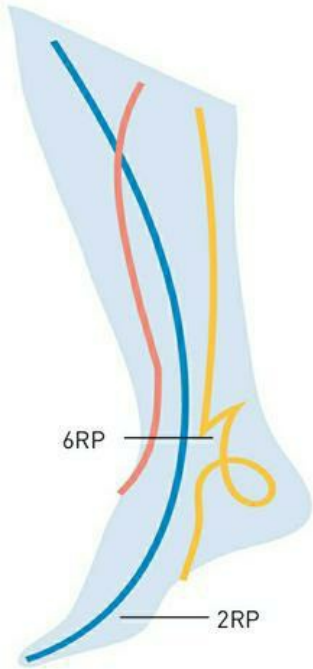
- **Nom du point :** Grande prospérité.
- **Localisation :** sur le bord interne du gros orteil, en avant de l'articulation, contre le rebord de la phalange. Point de tonification de la rate-pancréas. Régule le ki de l'estomac et de la rate-pancréas.
- **Action :** renforce le système hormonal féminin. Permet de diminuer la nervosité.

Point 6RP

- **Nom du point :** Croisement des trois yin.
- **Localisation :** trois *chon* au-dessus de la malléole interne en

arrière et contre le tibia. Ce point a de nombreuses fonctions. C'est là que se croisent les trois principaux méridiens yin de la jambe.

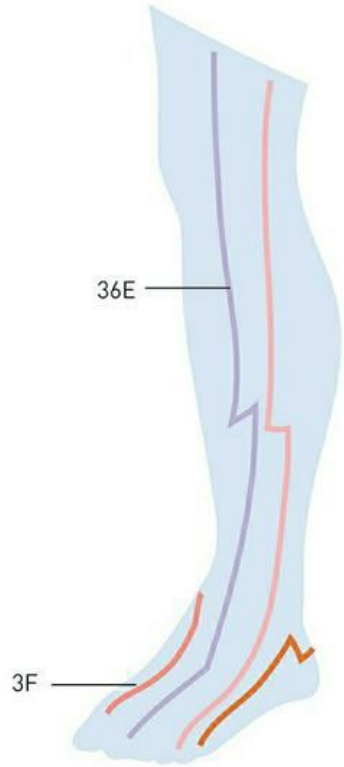
- **Action :** sert à dynamiser le ki de la jambe et a un`e forte action sur le système hormonal, notamment sur les œstrogènes.
- **Précaution :** ne pas utiliser chez les femmes enceintes.



Point 3F

- **Nom du point :** Suprême Assaut.
- **Localisation :** sur le dessus du pied, entre le gros et le deuxième orteil. Remontez jusqu'à l'endroit où se trouve un creux, là où se rejoignent les métatarses.

- **Action :** régule et tonifie le foie, contribue à l'harmonie du flux de ki. Réduit l'inquiétude et le stress liés à la prise de décision. Favorise la détente.



Point 36E

- **Nom du point :** Trois mesures de la jambe.
- **Localisation :** trois *chon* en dessous de la pointe de la rotule et un *chon* à l'extérieur de l'arête du tibia.
- **Action :** renforce et nourrit le ki, diminue la fatigue et régule le flux énergétique. Apaise et aiguise l'esprit.
- **Précaution :** ne pas utiliser chez les femmes enceintes.

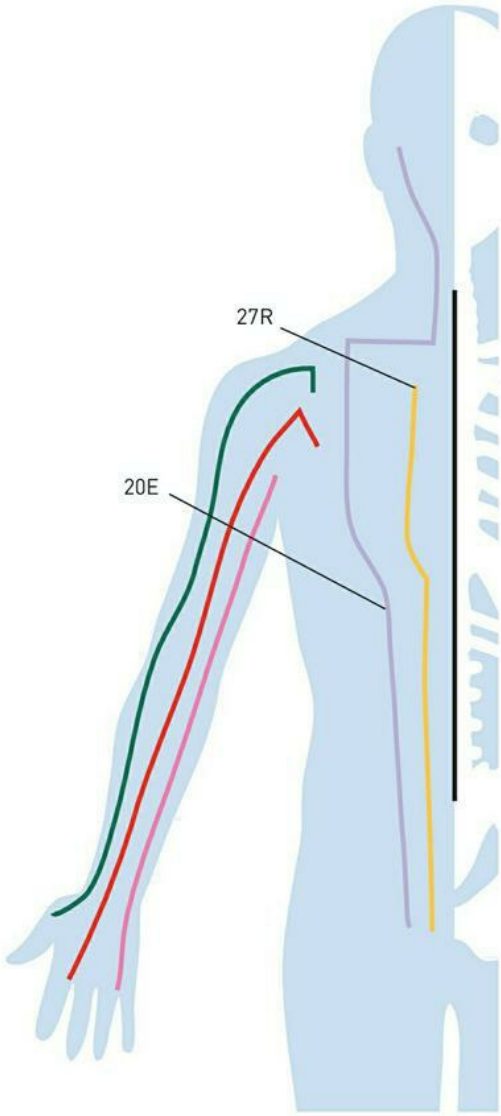
Point 20E

- **Nom du point :** Support de la plénitude.
- **Localisation :** à cinq *chon* au-dessus du nombril et deux *chon* de chaque côté de l'axe médian du buste.

- **Action :** comme les points 18E et 19E, ce point régule le ki au niveau de la poitrine et empêche les fluctuations extrêmes.

Point 27R

- **Nom du point :** Palais de correspondance.
- **Localisation :** sous la clavicule, dans la dépression près du sternum.
- **Action :** sert pour les maux de tête dus à la tension mentale, pour la fatigue mentale, la désorientation, l'anxiété, les palpitations et l'irritabilité. A également une action calmante pour l'asthme.


27R
20E

Le protocole

Le protocole suivant contribue à la détente mentale et diminue le nombre de pensées indésirables.

Pour bénéficier d'une efficacité maximale, commencez par trouver tous les points avant de démarrer le protocole.

❶ Respirez par le ventre tout en vous centrant sur vous-même et en vous ancrant (voir le chapitre 3).

❷ Ouvrez votre cage thoracique en étirant les bras vers l'arrière et en faisant des moulinets avec les mains successivement dans les deux sens.

❸ Exercez une pression bilatérale sur les points 13VB, puis 21VB et 13E. Exercez une pression continue (ou tournez dans le sens des aiguilles d'une montre) sur les points vides, et une

pression rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) sur les points pleins.

❹ Servez-vous de quatre doigts de chaque main afin d'appuyer simultanément sur les quatre points de la rate-pancréas (17RP, 18RP, 19RP et 20RP). Exercez une pression continue pendant 1 à 3 minutes.

❺ Exercez une pression bilatérale (successivement) sur les points 27R, 36E, 2RP et 6RP. Exercez une pression continue (vous pouvez aussi tourner dans le sens des aiguilles d'une montre) ou rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) comme indiqué précédemment.

❻ Pour terminer la séance, prenez le temps de vous détendre en prêtant attention à votre respiration et aux bruits qui vous entourent. Observez vos sensations lors de l'assimilation du flux de ki.

17RP, 18RP, 19RP et 20RP

36E

La réflexologie pour diminuer l'inquiétude

La réflexologie peut également être

utile pour diminuer l'inquiétude qui ronge les anxieux. Le protocole présenté plus haut dans la section « La réflexologie pour venir à bout du stress » s'attache au stress émotionnel et physique. Le protocole suivant concerne le stress mental et il est destiné à diminuer les ruminations.

❶ Lavez-vous les pieds, centrez-vous sur vous-même et échauffez-vous.

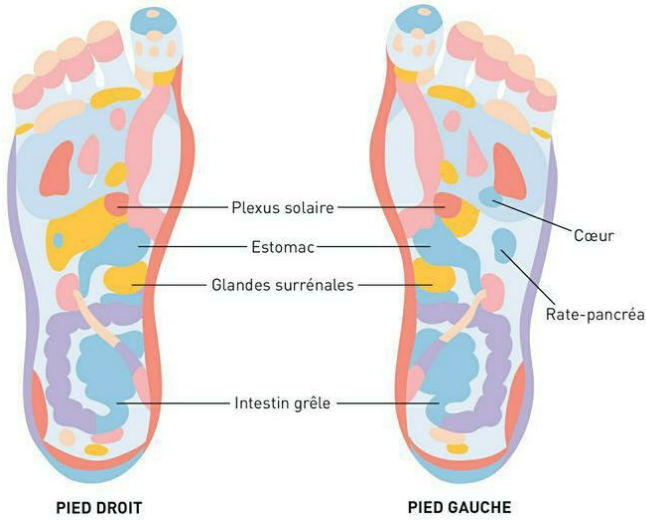
❷ Llibérez les déséquilibres au niveau des zones réflexes du pied correspondant à l'estomac, à la rate-pancréas, au cœur et à l'intestin grêle (voir carte ci-dessous). Utilisez pour cela l'ascension du dragon (ou reptation des pouces) et les rotations.

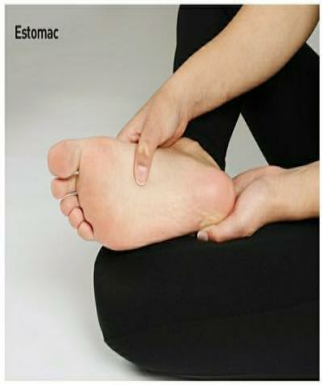
❸ Si vous ressentez inquiétude et anxiété au niveau d'une partie bien précise de votre corps, traitez les zones réflexes associées.

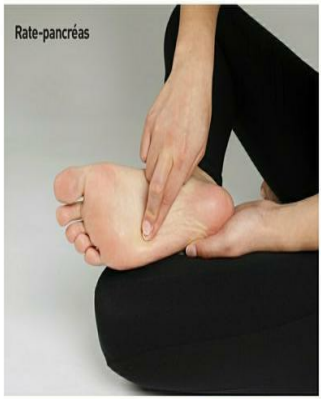
❹ Terminez par l'ascension du dragon (ou reptation des pouces) et des rotations sur le plexus solaire et les glandes surrénales, éléments qui génèrent et gèrent l'anxiété et l'inquiétude.

❺ Répétez le protocole sur l'autre pied.

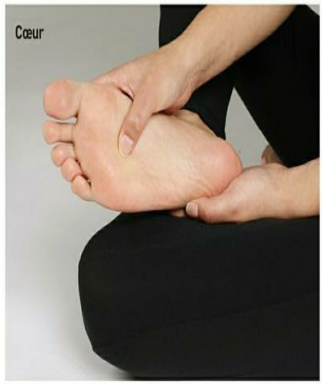
❻ Prenez le temps de vous détendre et d'apprécier les bienfaits de la séance. La relaxation permet au corps de profiter de son nouvel état, libéré de l'inquiétude et de l'anxiété.

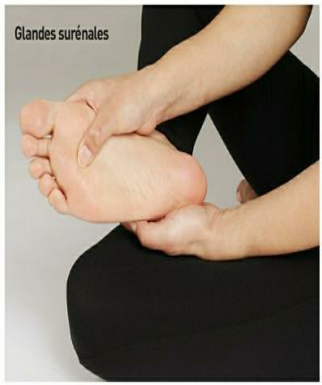


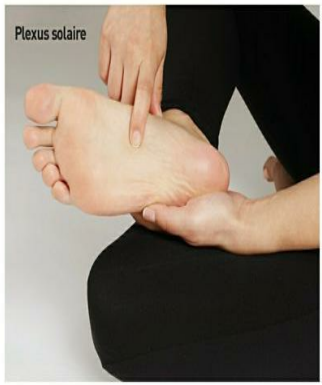

Estomac


Rate-pancréas

Intestin grêle


Cœur

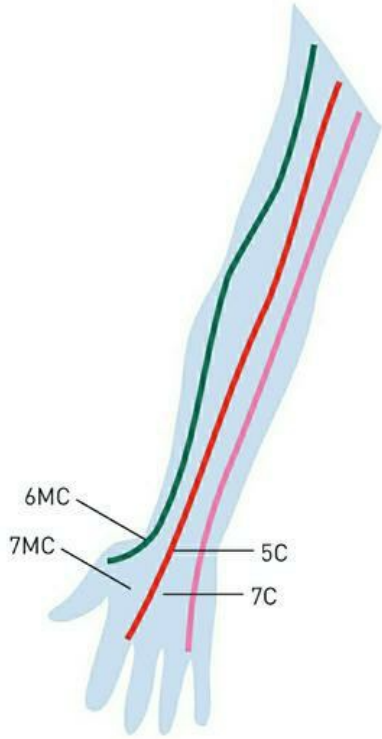

Glandes surénales


Plexus solaire

Réduire l'anxiété grâce au shiatsu

Dans la théorie des méridiens, l'anxiété est un déséquilibre qui affecte le flux du ki au niveau des méridiens du foie et du cœur. Elle est aussi parfois le reflet d'une inquiétude excessive qui retient l'énergie dans le méridien rate-pancréas. Les points décrits dans cette section contribuent à réduire l'anxiété.

Les points de pression pour diminuer l'anxiété



Point 7MC

- **Nom du point :** Grandes Collines.
- **Localisation :** sur la face interne du poignet, sur le pli de flexion et entre les deux tendons.
- **Action :** point d'équilibre et de

dispersion du maître cœur. Calme l'esprit. Sert pour les manies, l'hystérie, les insomnies, la panique, la peur, la tristesse et la lassitude.

Point 6MC

- **Nom du point :** Porte interne ou obstruction interne.
- **Localisation :** sur la face interne du bras, deux *chon* au-dessus du pli du poignet, entre les deux tendons.
- **Action :** ce point équilibre l'énergie yin (voir le chapitre 1) et protège le méridien du cœur contre l'excès de stress. Sert à libérer toutes obstructions et calme l'esprit. Sert pour les palpitations, l'anxiété et les états de choc. Bon pour la nausée.

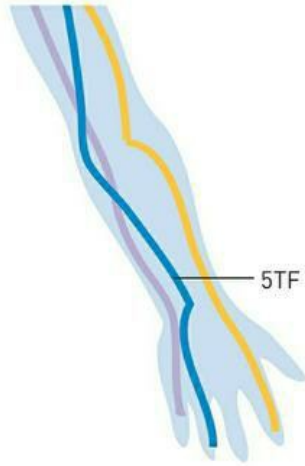
Point 7C

- **Nom du point :** Porte de l'esprit.
- **Localisation :** paume tournée vers le ciel, allez jusqu'au bord interne du poignet (côté petit doigt), sur le pli de flexion, entre le cubitus et le carpe.
- **Action :** point d'équilibre et de dispersion du cœur. Sert pour l'anxiété, les palpitations, la peur, les lamentations, l'étourderie, les manies et la dépression.

Point 5TF

- **Nom du point :** Barrière externe.
- **Localisation :** sur l'arrière du bras, deux *chon* au-dessus du pli du poignet, entre les deux os (cubitus et radius).

- **Action :** régule le flux de ki par l'intermédiaire du méridien. Peut servir pour la peur panique.



Point 5C

- **Nom du point :** Libre circulation interne.
- **Localisation :** sur la face interne de l'avant-bras, côté petit doigt, à un *chon* au-dessus du pli du poignet.

- **Action :** sert pour les palpitations associées à la peur, les maux de tête, l'anxiété et la peur des autres.

Vous pourrez travailler simultanément les points 6MC et 5TF, car ils sont tous deux situés de part et d'autre du bras, un peu au-dessus du poignet.

Point 1P

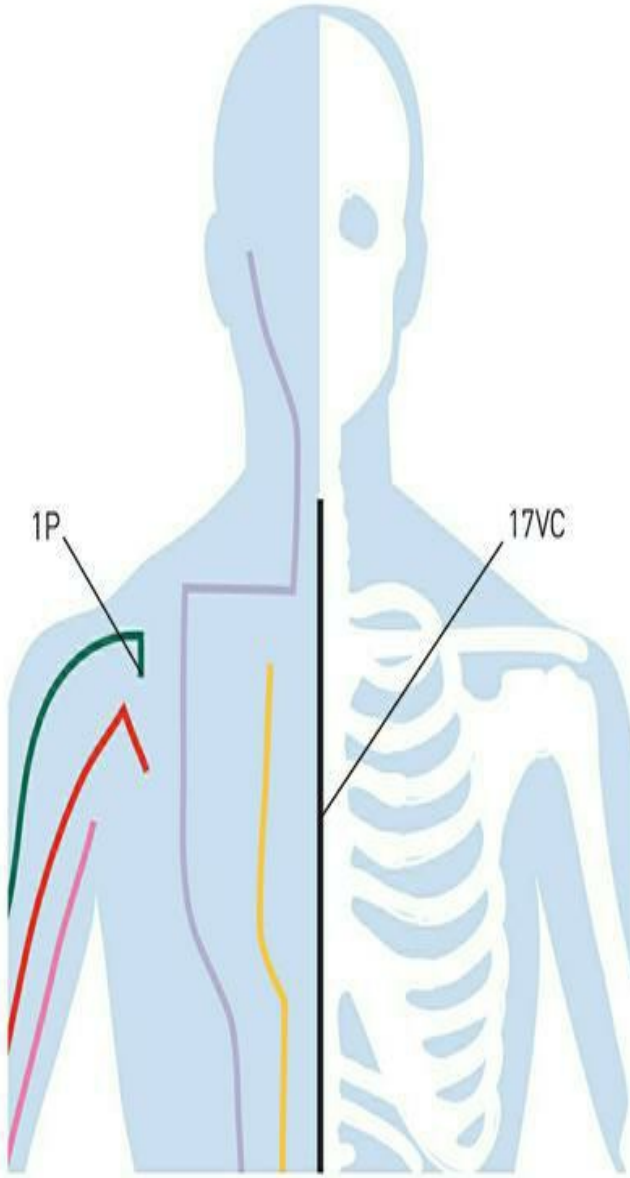
- **Nom du point :** Résidence centrale.
- **Localisation :** ce point est situé sur le côté externe du thorax, entre les première et deuxième côtes, à six *chon* (deux largeurs de main) du sternum. Appuyez sur

ce point avec vos pouces vers le sternum.

- **Action :** sert à ouvrir la poitrine et favorise une respiration profonde. Contribue à équilibrer et à libérer les émotions.

Point 17VC

- **Nom du point :** Centre du thorax.
- **Localisation :** allez en plein centre du sternum, presque au milieu du torse, puis descendez légèrement. C'est le point d'alarme du maître cœur.
- **Action :** sert à se calmer et à se centrer sur soi. Utilisé pour la nervosité, l'anxiété et la dépression.


1P
17VC

Le protocole

❶ Commencez par localiser tous les points afin de pouvoir les traiter plus facilement.

❷ Préparez-vous en respirant par le ventre, en vous ancrant et en vous centrant sur vous-même (voir chapitre 3).

❸ Prenez la position de la prière, mains jointes (3a), puis levez les coudes et tenez la position pendant 30 secondes (3b). Étirez ensuite vos bras vers l'arrière en faisant des moulinets avec les mains dans les deux sens (3c).

❹ Traitez le point 7MC d'un côté du corps, puis le 6MC et le 5TF.

❺ Passez au 7C, puis au 5C.

❻ Répétez le protocole sur l'autre bras.

❼ Traitez simultanément les deux points 1P.

❽ Terminez par le point 17VC.

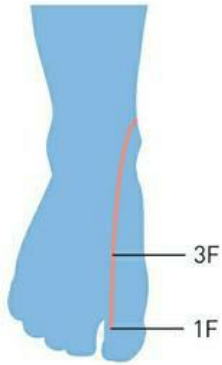
3a

3b

Lutter contre le blues grâce au shiatsu

Dans la médecine orientale, la dépression et la colère sont des déséquilibres au niveau des méridiens de la rate, du foie et de la vésicule biliaire. Ce protocole privilégie donc des points situés sur ces méridiens.

Les points de pression pour lutter contre le blues



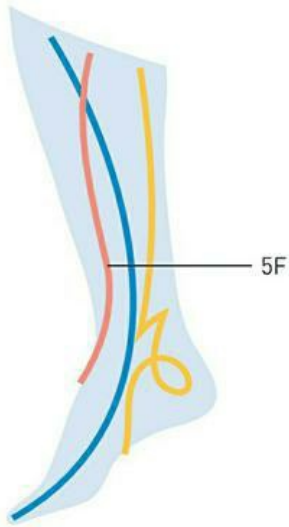
Point 1F

- **Nom du point :** Suprême Assaut.
- **Localisation :** sur le gros orteil du pied, à l'angle de l'ongle côté externe.
- **Action :** point qui redonne au foie son énergie d'impulsion, qui redynamise et donne à nouveau envie d'« y aller ».

Point 3F

- **Nom du point :** Suprême Assaut.

- **Localisation :** sur le dessus du pied, entre le gros orteil et le deuxième orteil. Remontez jusqu'à l'endroit où se trouve un creux, là où se rejoignent les métatarses.
- **Action :** point d'équilibre qui harmonise le méridien du foie, lequel contribue à un bon flux de ki dans tout le corps. Produit un effet apaisant.



Point 5F

- **Nom du point :** Creux du sillon.
- **Localisation :** sur la face interne de la jambe, cinq *chon* au-dessus de la malléole interne, contre le bord interne du tibia.
- **Action :** diminue la dépression, la peur et les palpitations.

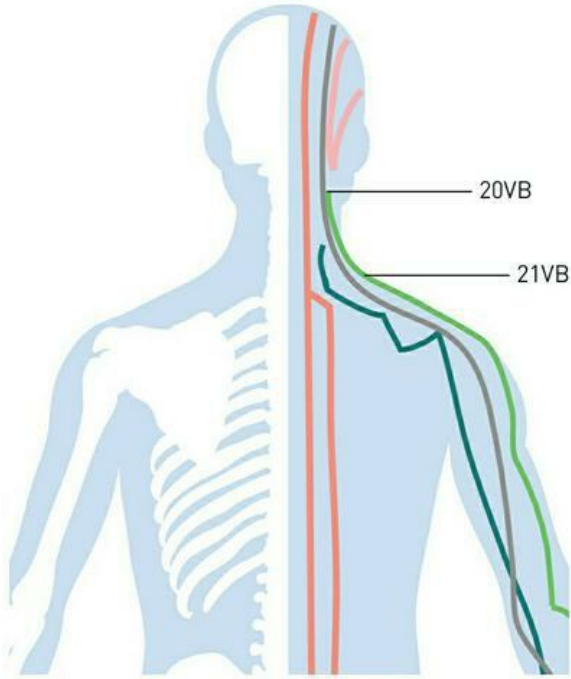
Point 20VB

- **Nom du point :** Étang du vent.
- **Localisation :** sur l'arête de l'os occipital, à l'arrière de la tête, à mi-chemin entre l'oreille et la colonne vertébrale ; entre les deux muscles qui se rejoignent.
- **Action :** soulage l'irritabilité et éclaircit l'esprit.

Point 21VB

- **Nom du point :** Puits de l'épaule.
- **Localisation :** sur le dessus de l'épaule, entre deux faisceaux du muscle trapèze, à mi-chemin entre la pointe de l'épaule et la base du cou. Dans le corps du muscle.

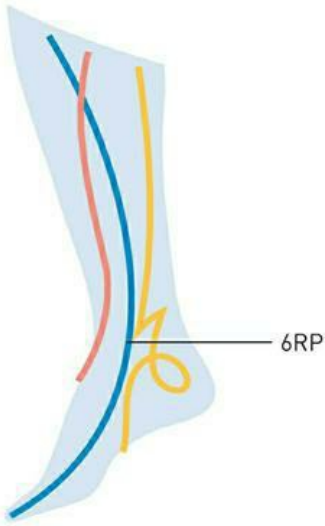
Action : diminue la frustration, l'irritabilité et la fatigue. Sert à diminuer les raideurs et les douleurs au niveau du cou, des épaules et de la partie supérieure du dos.



Point 6RP

- **Nom du point :** Croisement des trois yin.
- **Localisation :** trois *chon* au-dessus de la malléole interne en arrière et contre le tibia.

- **Action :** sert à dynamiser le ki de la jambe et a une forte action sur le système hormonal, notamment sur les œstrogènes.
- **Précaution :** ne pas utiliser chez les femmes enceintes.



Point 1P

- **Nom du point :** Résidence centrale.

- **Localisation :** ce point est situé sur le côté externe du thorax, entre les première et deuxième côtes, à six *chon* (deux largeurs de main) du sternum. Appuyez sur ce point avec vos pouces vers le sternum.

- **Action :** sert à ouvrir la poitrine et favorise une respiration profonde. Contribue à équilibrer et à libérer les émotions.

Point 17VC

- **Nom du point :** Centre du thorax.

- **Localisation :** allez en plein centre du sternum, presque au milieu du torse, puis descendez légèrement. C'est le point d'alarme du maître cœur.

- **Action :** sert à se calmer et à se

centrer sur soi. Utilisé pour la nervosité, l'anxiété et la dépression.

Point 27R

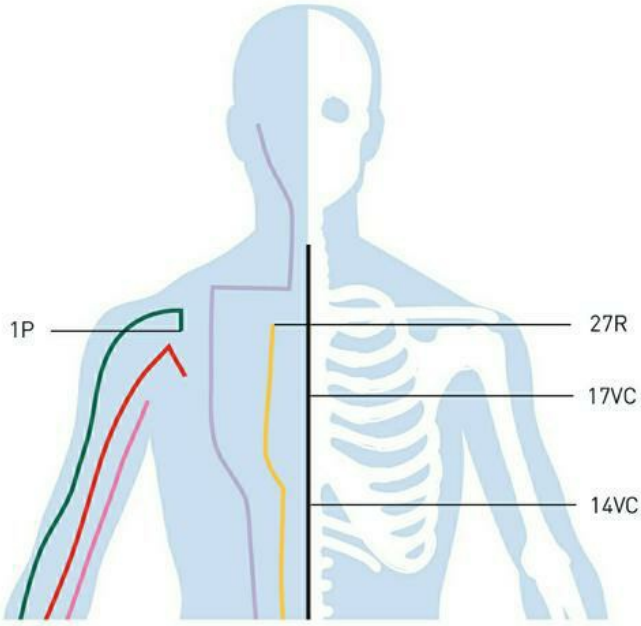
- **Nom du point :** Palais de correspondance.
- **Localisation :** sous la clavicule, dans la dépression près du sternum.
- **Action :** sert pour les maux de tête dus à la tension mentale, pour la fatigue mentale, la désorientation, l'anxiété, les palpitations et l'irritabilité.

Point 14VC

- **Nom du point :** Porte du grand palais.
- **Localisation :** juste au bout de

l’appendice xiphoïde (extrémité en cartilage souple qui se situe au bout du sternum). C’est le point d’alarme du cœur. Appuyez sans forcer.

- **Action :** calme les émotions. Sert pour les palpitations et l’anxiété, l’hystérie, la peur, la démence et la dépression.



Le protocole

Utilisez le protocole suivant pour vous redonner un coup de fouet émotionnel ou exécutez-le régulièrement afin de diminuer la dépression.

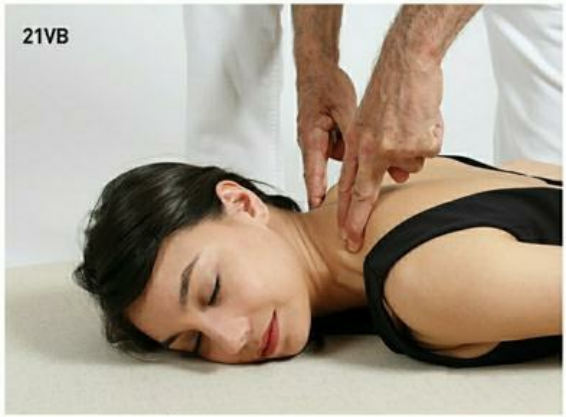
❶ Préparez-vous en faisant des exercices de respiration, d'ancrage, de centrage sur soi et d'étirements (voir le chapitre 3).

❷ Traitez bilatéralement le point 1F, puis les points 3F, 5F, 20VB, 21VB, 1P et 27R. Exercez une pression continue (ou tournez dans le sens des aiguilles d'une montre) ou rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) comme indiqué précédemment.

❸ Terminez en traitant le point 17VC d'une main et le point 14VC de l'autre main.

❹ Restez allongé quelques instants et familiarisez-vous avec la libre circulation du ki.

1F


21VB

Faire passer le blues grâce à la réflexologie

La réflexologie peut également contribuer à améliorer votre humeur et à diminuer la dépression. Si vous avez le moral dans les chaussettes et aimez vous adonner à la réflexologie, essayez le protocole suivant.

❶ Commencez par vous laver les pieds,

vous centrer sur vous-même et vous échauffer.

❷ Asseyez-vous sur une chaise ou sur un lit et croisez une jambe de façon à ce que votre pied repose sur le genou de l'autre jambe.

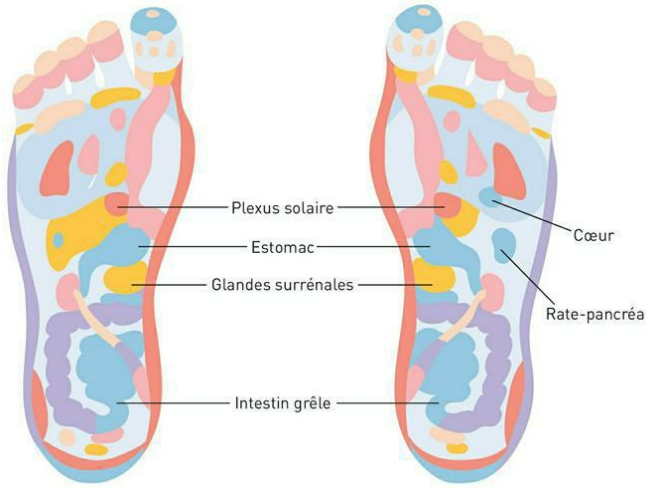
❸ Sollicitez les zones réflexes du pied correspondant à la rate, au foie, à la vésicule biliaire et au cœur (voir carte ci-contre). Faites une « ascension du dragon », ou reptation des pouces (3a) et des rotations (3b) afin de détecter les éventuels déséquilibres pour y remédier.

❹ Travaillez sur les zones de la colonne vertébrale, des épaules et du cou (voir carte ci-dessous). La colère et la dépression s'expriment souvent par une tension au niveau des muscles posturaux. Si vous souffrez de ces affections, penchez-vous sur ces zones. Comme toujours, si vos émotions s'expriment d'une façon particulière, veillez à prêter attention aux zones réflexes associées.

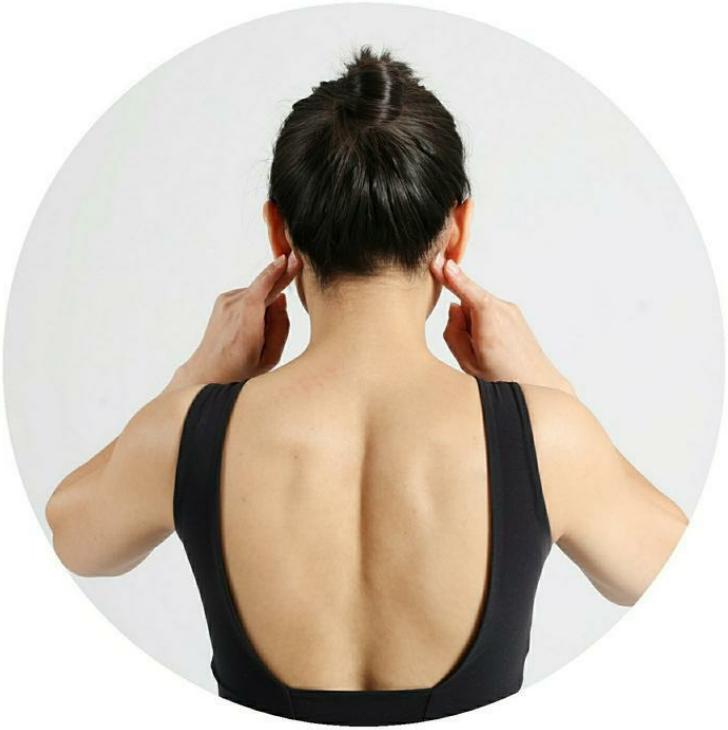
❺ Faites une « ascension du dragon » et des rotations sur les zones réflexes de la thyroïde (5a) et des glandes surrénales, ainsi que sur celle du plexus solaire (5b), l'un des refuges préférés de la colère.

❻ Répétez le protocole sur l'autre pied.

❼ Prenez ensuite le temps, pour terminer cette séance, d'apprécier la tranquillité qui vous envahit.


Plexus solaire
Estomac
Glandes surrénales
Intestin grêle
Cœur
Rate-pancréas
PIED DROIT
PIED GAUCHE

Partie 3
Soigner les maux courants



Dans cette partie...

Dans la troisième partie, nous allons nous concentrer sur certaines parties du corps susceptibles de vous faire souffrir ou de vous causer des ennuis. Quel que soit votre problème le plus urgent, vous avez de fortes chances de trouver une réponse utile. Nous commençons par les pieds, puis remontons vers les jambes jusqu'aux hanches. Des talons sensibles aux ischio-jambiers douloureux, vous trouverez les clés pour vous soulager. Le mal de dos est un souci majeur pour un grand nombre de personnes. Nous en parlons donc également. Vous avez mal aux mains ou aux bras ? Nous traitons également de ces membres. Et si vous avez des maux d'estomac ou la poitrine douloureuse, plongez-vous dans les sections correspondantes. Nous parvenons ensuite au sommet du corps avec les maux de tête et les problèmes concernant le visage. Oui, vous pouvez le dire, c'est « la partie de toutes les parties... de votre corps ».

DANS CE CHAPITRE

Savoir pourquoi ses pieds sont douloureux

•

L'importance de prendre soin de ses pieds

•

Les causes courantes des douleurs aux pieds

•

Soulager les douleurs

Chapitre 8
Bon pied, bon œil

Quelle que soit leur taille, tous les pieds ont un point commun : très simple d'apparence, le pied est étonnamment complexe. 25 % de tous

les os de votre corps se trouvent dans vos pieds, auxquels s'ajoutent plus de 20 muscles, de nombreux tendons et ligaments, ainsi que tout un assortiment de pièces d'anatomie. Autrement dit, vos pieds possèdent des composants complexes et souvent négligés et surmenés. Il existe donc des tas d'endroits où la douleur peut apparaître et entraver leur bon fonctionnement, parfois même dans des hurlements de douleur.

Dans la mesure où vos pieds sont constitués de nombreux éléments cohabitant dans un espace relativement restreint, une petite douleur peut rapidement s'étendre sur une zone de plus en plus grande. En outre, vos pieds et vos chevilles sont les fondations sur lesquelles repose votre corps car ils supportent tout votre poids. Ainsi, par exemple, si une douleur au pied vous fait marcher bizarrement ou modifie la répartition de votre poids sur vos jambes, il est possible que cela déclenche des douleurs dans les jambes et dans le dos.

Petites articulations par rapport au reste de votre corps, les chevilles doivent être solides afin de pouvoir

supporter un poids considérable. Il est donc essentiel de régler le problème au plus tôt en traitant dès leur apparition les douleurs concernant les pieds et les chevilles.

La réflexologie peut grandement vous aider, car le fait de déplacer, de stimuler et d'appuyer sur le pied soulage directement la tension musculaire et agit sur le ki.

Trouver la source (l'origine)

Avant de soigner votre douleur au pied, vous devez d'abord découvrir son origine. Éliminer la douleur sans intervenir sur la source revient à appliquer un pansement temporaire : la douleur ne manquera pas de réapparaître. Une foule de facteurs, des gênes légères aux sérieux problèmes de santé, peuvent causer des douleurs ou des gênes au niveau du pied et de la partie inférieure de la jambe. Dans certains cas, il n'est pas possible de résoudre le problème à l'origine de la douleur (des nerfs endommagés par

exemple). Mais vous pouvez toujours utiliser le shiatsu et la réflexologie pour diminuer la gêne et ralentir le processus de dégénérescence.

La cause d'une douleur au pied est souvent évidente. Si, au travail, vous passez dix heures par jour debout sur du ciment, il ne faut pas sortir de Polytechnique pour en conclure que vos pieds sont à l'agonie. Pour que le shiatsu et la réflexologie produisent un effet durable, il convient de modifier vos conditions de travail. Il en va de même avec la douleur qui naît juste après la fracture d'un orteil. Elle demeurera pendant la guérison. Mais nous avons une bonne nouvelle pour vous : ces techniques de travail corporel vont contribuer à accélérer la guérison et à diminuer la douleur en favorisant la circulation du ki bienfaiteur.

Il arrive que l'origine de la douleur soit un peu plus mystérieuse. Vous avez par exemple mal au pied dès le réveil, avant même de le poser par terre. L'état de vos pieds ne s'améliore pas, quelle que soit la durée des bains que vous leur offrez. Dans ce genre de cas, la prudence doit être de mise jusqu'à l'établissement d'un diagnostic. Il ne

faudrait pas que les pressions exercées endommagent un peu plus les tissus.

Les deux scénarios sont traités dans cette section.

Identifier les causes courantes d'une douleur

Plusieurs situations rencontrées dans la vie courante sont à l'origine de douleurs aux pieds. Nous allons passer en revue quelques-unes des coupables les plus connues.

- **Les contraintes quotidiennes :** certains problèmes de pied sont dus aux kilomètres parcourus, fatalement nuisibles à la longue. Malheureusement, ces kilomètres sont souvent incontournables, à moins que vous ne décidiez de passer le restant de vos jours au lit. La marche fait partie intégrante du quotidien,

particulièrement pour les citadins. Et le simple fait de rester debout est parfois plus redoutable pour les pieds que de marcher car la station debout immobile exerce une pression continue sur le même groupe musculaire et accroît la fatigue.

En outre, le fait de rester debout toute la journée affaiblit vos veines et crée une accumulation de fluide dans les chevilles, appelée « œdème », qui peut accroître la rigidité des articulations. Le shiatsu et la réflexologie peuvent stimuler le retour veineux et la circulation lymphatique. Les protocoles concernant les chevilles que nous présentons plus loin dans ce chapitre peuvent donc être également très utiles pour traiter les œdèmes.

- **Les chaussures à la mode mais qui font mal aux pieds :** il se peut que vous maltraitiez vos pieds en leur faisant subir des tâches et en

leur infligeant des conditions pour lesquelles ils ne sont pas faits. Les talons hauts et les chaussures pointues, ça vous dit quelque chose ? Les talons hauts sont souvent responsables de problèmes de chevilles, mais d'autres types de chaussures (tels que les sabots) peuvent exercer des contraintes sur les pieds et les chevilles. Quand vous décidez de souffrir pour suivre la mode, vos pieds le paient souvent cher. (Les femmes souffrent bien plus souvent de problèmes de pieds que les hommes, ce qui n'a rien d'étonnant.)

Attention aux talons !

Selon l'*American Podiatric Medical Association* (Association américaine de pédicurie-podologie), des talons de plus

de 5 cm de haut modifient la démarche naturelle d'une femme et, avec des talons supérieurs à 7 cm, la pression exercée sur la plante du pied est sept fois supérieure à la normale ! En outre, le creux des reins pâtit de la modification de la position du corps.

- **Les cors et les oignons :** ces problèmes peuvent tous deux être dus à une modification de la répartition du poids quand vous marchez mais les cors changent encore plus votre démarche, entraînant un mauvais alignement des différentes parties du corps et l'apparition de douleurs osseuses et articulaires.

- **Les passe-temps et autres activités :** certaines habitudes en font voir des vertes et des pas mûres à vos pieds. Si vous faites beaucoup de randonnée ou d'escalade (même s'il s'agit de

« grimper » des escaliers), vous infligez une contrainte énorme à vos pieds.

- **La façon de s'asseoir :** si vous êtes souvent assis les pieds croisés ou repliés sous votre chaise, vos pieds subissent des contraintes importantes, surtout si vous maintenez longtemps cette position.

- **Les accidents et les blessures :** les pieds sont souvent au mauvais endroit, au mauvais moment ou doivent subir les conséquences de la maladresse et de la négligence de leur propriétaire. Résultat ? Fractures, entorses et foulures de la cheville, et coups sur les orteils à gogo. Les blessures au pied guérissent parfois lentement ou mal car les gens souffrant de ce

genre de maux ne sont souvent pas en mesure, ou désireux, de ménager suffisamment longtemps leurs pieds pour s'offrir une convalescence correcte.

Lever le mystère d'une douleur

La cause d'une douleur aux pieds est souvent limpide. Mais, quand l'origine ne saute pas aux yeux, il faut passer un peu de temps à évaluer vos antécédents médicaux et ceux de votre famille. Voici certaines causes auxquelles vous n'avez peut-être pas pensé.

- **L'hérédité :** il arrive que les gens aient de naissance des particularités à l'origine de douleurs aux pieds (pieds plats ou creux par exemple).

- **Les problèmes de santé d'ordre**

général : les personnes ayant du diabète et des problèmes de circulation souffrent souvent des pieds. (Elles doivent alors signaler un éventuel accroissement de la douleur ou l'apparition de nouvelles douleurs car cela pourrait cacher un grave problème.)

- **Les excroissances osseuses :** elles peuvent créer des douleurs à cause de frottements sur des nerfs et d'autres os. Elles sont généralement un signe de vieillissement mais peuvent également être dues à diverses affections telles que l'arthrose et l'aponévrosite plantaire.
- **L'orteil en marteau :** la phalange médiane de l'orteil s'allonge, produisant une déformation

douloureuse, la situation se compliquant généralement avec l'apparition d'un cor.

Il va sans dire que vous ne pouvez pas faire grand-chose pour remédier à des caractéristiques de naissance (même si une intervention médicale peut aider dans certains cas). En revanche, vous pouvez essayer de soulager vos pieds le plus souvent possible par certaines mesures.

- Conservez des pieds dans le meilleur état possible en leur offrant des séances de prévention et d'entretien.
- Résolvez rapidement tout problème et traitez dans les meilleurs délais les nouvelles douleurs.

- Les supports plantaires peuvent contribuer à résoudre divers problèmes de pied, dont les pieds plats. Dans les cas les plus sérieux, il faut qu'un podologue confectionne un support sur mesure, mais, en règle générale, un support vendu sans ordonnance peut faire l'affaire.

- Les semelles orthopédiques apportent souvent un confort très appréciable en fin de journée, surtout si vous marchez beaucoup. Nombreux sont ceux qui affirment que les semelles dotées d'un coussin rempli de gel sont les plus efficaces.

- L'exercice physique et les étirements permettent d'étirer les muscles du pied, particulièrement ceux situés

autour de la cheville, ce qui peut élever considérablement votre niveau de confort.

- Les crèmes apaisantes et les analgésiques vendus sans ordonnance apportent souvent un soulagement temporaire mais il n'est pas conseillé de les utiliser sur le long terme (surtout les médicaments).

La réflexologie contre les douleurs aux pieds

La réflexologie peut contribuer à diminuer les gonflements des pieds et des chevilles par une stimulation du système lymphatique. Le système lymphatique débarrasse une partie du corps de l'excès de

fluide, contribuant à empêcher le gonflement dû à une station debout prolongée ou à l'inflammation d'une zone blessée. La réflexologie est particulièrement utile lorsque la cheville est trop douloureuse pour être traitée directement. Outre l'aide à la guérison de blessures qu'elle apporte au corps, elle permet d'améliorer le flux de ki dans une zone en diminuant la stagnation, les douleurs et les raideurs.

> L'efficacité de ces protocoles est limitée pour traiter les ampoules et les cors (dans ces cas, le meilleur remède est d'appliquer des pommades et des crèmes spécialement conçues pour ce genre de phénomène).

Quand un mauvais alignement entraîne l'apparition de cors, les étirements peuvent être

bénéfiques, accompagnés d'une évaluation et d'une correction biomécanique de votre démarche. Ce traitement nécessite l'intervention d'un kinésithérapeute, d'un orthopédiste ou d'un spécialiste de la médecine physique.

Protocole de réflexologie pour le pied

❶ Asseyez-vous sur une chaise confortable et mettez votre pied sur le genou. Si cette position vous est inconfortable, gardez le pied au sol et servez-vous d'un accessoire pour travailler les points. Par exemple, une balle de tennis ou un autre accessoire.

Mettez cet accessoire au sol et placez le pied dessus. Ensuite, faites rouler votre pied dessus de façon à stimuler les zones réflexes visées. Arrêtez-vous sur les endroits douloureux et insistez bien. La pression doit être maximale sans que cela devienne insupportable.

❷ Utilisez la technique du *foot rolling* (faire rouler le pied entre les mains) pour éliminer les blocages entravant la circulation du ki.

❸ Utilisez la technique du *foot stripping* (étirement en éventail du pied) sur tout votre pied.

❹ Effectuez une « ascension du dragon » (reptation des pouces) sur toute l'extrémité du talon, au niveau de la zone réflexe du pied.

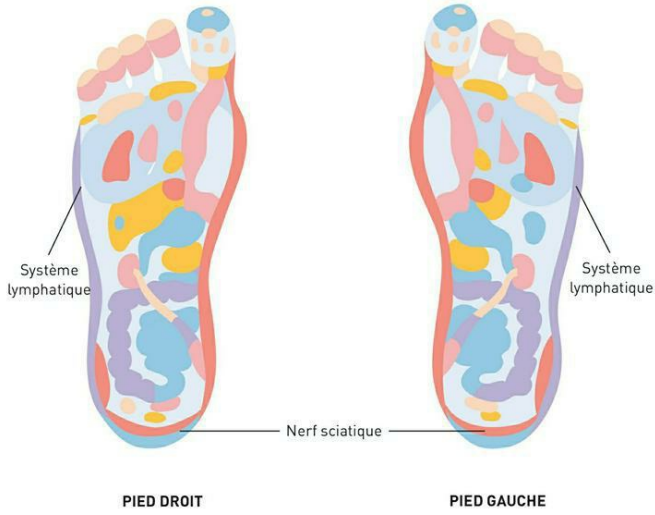
❺ Remontez toute la zone correspondant au système lymphatique (voir carte ci-contre) en faisant une « ascension du dragon » (ou reptation des pouces ou des doigts), du talon vers l'orteil. Répétez plusieurs fois ce mouvement, du talon vers l'orteil.

❻ Faites des rotations des pouces sur le talon, sur les zones réflexes correspondant aux pieds, aux chevilles

et au nerf sciatique, ainsi que sur la zone réflexe du système lymphatique (bord externe des pieds). Insistez sur les endroits où vous sentez une douleur ou des cristaux.

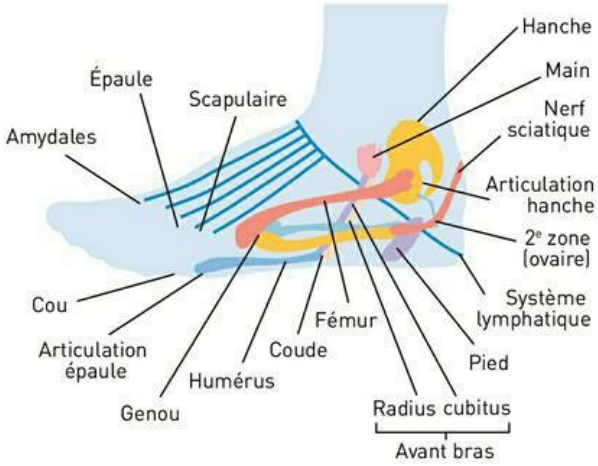
❼ Terminez, si cela est nécessaire, par une reptation des pouces à plusieurs reprises sur la zone lymphatique, de bas en haut et inversement.

❽ Répétez le protocole avec l'autre pied (sauf si la blessure ne concerne qu'un pied).



Si les points de la cheville ne sont pas

désignés sur la carte, on considère cependant qu'ils font partie de la zone réflexe des pieds, à l'extrémité des talons. La cartographie de l'école sud-africaine, élaborée par Chris Stormer, les situe à l'aplomb et sous la malléole externe.



DANS CE CHAPITRE

Observer l'origine de la douleur à la jambe

•

Protocole de réflexologie pour les articulations douloureuses des hanches et des genoux

•

Comprendre les douleurs au niveau du dos

•

Traiter les tensions du dos avec la réflexologie

Chapitre 9
Jambes, hanches et dos : soulager la

douleur

Si les pieds sont les fondations du corps (voir le chapitre 8), les jambes et les hanches en sont les murs porteurs. Imaginez : chaque fois qu'un pied fait un pas, la jambe à la fois induit ce mouvement mais également le suit.

Nous parlons dans ce chapitre des problèmes de hanches et de jambes les plus courants. Nous détaillons les techniques de travail corporel contribuant à traiter (et, nous l'espérons, à corriger) tout déséquilibre susceptible d'être à l'origine de la douleur ou de l'aggraver. En veillant à ce que votre flux énergétique soit synchrone, vous pouvez également réunir les conditions idéales pour vous débarrasser d'une maladie ou pour soigner une blessure source de douleurs.

Les affections courantes de la jambe

Les jambes sont vraiment sollicitées sur

l'ensemble de la journée. Quand vous marchez, que vous êtes que vous debout, que vous conduisez, que vous dansez ou effectuez n'importe quelle autre activité courante, vos jambes supportent au minimum une contrainte d'ampleur moyenne. Sans oublier le fait de soulever des choses. Aujourd'hui, tout le monde a déjà entendu le conseil suivant : « Soulevez avec vos jambes, pas avec votre dos. » Eh bien, si cette consigne est excellente pour votre dos, ce sont maintenant vos pauvres jambes qui trinquent.

Hanches et genoux ont aussi leur lot de problèmes. Pour que vous puissiez vous déplacer dans toutes les directions, vos hanches doivent avoir une grande liberté de mouvement. Pour n'importe quelle articulation, le plus dur est d'être très stable tout en étant extrêmement mobile, deux besoins opposés. Pas étonnant que les hanches fatiguent et soient douloureuses. Douleurs et raideurs au niveau des hanches (qui augmentent souvent avec l'âge) peuvent rendre difficiles les tâches effectuées au quotidien, voire carrément le moindre mouvement. Bien que le genou semble être une simple

articulation, c'est en fait une merveille d'équilibre entre des forces opposées qui alignent des segments et génèrent le mouvement. Bien entendu, vu la multitude de forces en présence, il faut s'attendre à des tas de problèmes différents. Il n'est pas surprenant que les sportifs, mais aussi les personnes moins actives, se plaignent souvent des genoux.

La liste suivante récapitule quelques-unes des affections les plus courantes de la jambe. Elles peuvent toutes être traitées par le shiatsu et la réflexologie (bien entendu, en plus de traitements médicaux le cas échéant) :

- **Les crampes et les blessures musculaires :** les douleurs aux jambes résultent souvent de crampes majoritairement localisées au niveau des mollets et des cuisses et qui surgissent pendant ou après un exercice physique. Les muscles sont également sujets aux blessures dues à des accidents ou à une

sollicitation excessive. Quiconque a déjà eu un muscle déchiré ou froissé sait à quel point ce genre de blessure est douloureux. La réflexologie et le shiatsu déplacent le ki vers ces zones douloureuses, font disparaître la stagnation d'énergie, améliorent l'alimentation et la circulation vers les tissus.

La déshydratation peut être à l'origine des crampes aux jambes ou faire empirer la situation. Veillez toujours à boire de l'eau en quantité suffisante, surtout pendant et après l'exercice. Mais attention, beaucoup d'inexactitudes sont dites ou écrites sur ce sujet. En dehors de situations exceptionnelles (effort physique intense, maladie particulière ou cure

d'élimination limitée dans le temps), il est totalement inutile, voire néfaste de boire plus de 1 litre d'eau par jour et en dehors des repas. Au-delà, vous fatiguez inutilement vos reins et vous déminéralisez votre corps.

- **Les problèmes de genou :** les problèmes de genou peuvent être incroyablement douloureux et handicapants. Malheureusement, ils sont également assez courants, plus particulièrement chez les personnes très actives ou sportives. La plupart des sports et des autres activités sportives sollicitent les genoux. Les personnes s'intéressant au sport connaissent la fréquence d'indisponibilité des athlètes à cause de blessures aux genoux. Le fait d'accroître l'apport en ki peut

aider à la guérison, en accélérer le processus et faire en sorte qu'elle soit la plus totale possible.

- **Les problèmes veineux :** nombre des problèmes de santé les plus courants (et les plus graves) touchant les jambes concernent les veines. Les veines sont les vaisseaux qui font remonter le sang vers le cœur. Les artères, quant à elles, acheminent le sang du cœur vers tout le corps. Les veines jouent un rôle très important pour la circulation du sang, même si celui-ci est souvent perçu comme passif. De ce fait, leur bonne tonicité est essentielle. Le shiatsu et la réflexologie ont un impact direct sur la circulation : là où le ki va, le sang va. Ces arts de la guérison sont idéaux pour aider le corps à

résoudre certains types d'affections circulatoires. Soyez toujours prudent si une grave affection est suspectée et n'exercez jamais directement une pression sur une veine douloureuse. Deux affections touchent particulièrement l'être humain : les varices et la thrombose veineuse profonde (voir encadré ci-dessous).

Les **varices** sont provoquées par un gonflement des veines, que l'on voit généralement ressortir au niveau de la peau, de couleur bleue. Les varices touchent souvent les femmes. C'est un mal héréditaire mais les femmes sont également plus sujettes à cette affection pendant et après la grossesse. Les varices ne posent pas seulement problème sur le plan esthétique. Elles peuvent altérer la circulation sanguine et générer des problèmes de circulation. La

réflexologie est parfaite pour aider à la circulation du ki et du sang.

- La **thrombose veineuse profonde (ou phlébite)** est une affection au cours de laquelle un caillot sanguin se forme en profondeur au niveau d'une veine de la jambe ou de la région pelvienne. Si cette affection peut occasionner des crampes et des problèmes de circulation, le risque est que le caillot éclate et remonte jusqu'au poumon, ce qui peut entraîner la mort de la personne. Les individus restant longtemps assis (plus particulièrement lorsqu'ils sont à l'étroit) ou allongés sur un lit présentent plus le risque de développer une thrombose veineuse profonde. Il s'agit d'une affection grave parfois mortelle qui ne doit pas être

traitée, ni par le shiatsu ni par la réflexologie. Une pression sur le caillot pourrait le faire remonter. Seuls les professionnels qualifiés peuvent travailler en présence de cette affection qui reste sinon, pour toute autre personne, une proscription absolue.

- **Les impatiences :** ce problème de jambes courant touche jusqu'à 10 % de la population à un moment ou à un autre de sa vie. Non mortelle, cette affection n'en est pas moins parfois très douloureuse et perturbante, surtout dans les cas sérieux. Les premiers symptômes sont une envie irrépressible de bouger les jambes et une sensation étrange, souvent décrite comme une

« chair de poule » ou des fourmillements, qui vont et viennent dans les jambes. Ces symptômes se font souvent sentir quand vous êtes allongé. Résultat, il est parfois impossible aux personnes qui souffrent d'impatiences de bien dormir. La médecine chinoise traite les impatiences en redirigeant le ki indiscipliné et en rétablissant l'harmonie du flux de ki.

La caféine, le chocolat et l'alcool aggravent souvent les symptômes des impatiences. De même, certains médicaments (tels que ceux prescrits pour soigner l'hypertension et la dépression) aggravent parfois les symptômes. Si vous souffrez d'impatiences, demandez à votre médecin quelles substances sont

à éviter.

Remonter à l’origine de la douleur

Le fait de connaître l'origine de la douleur aide à déterminer l'axe de travail des séances. Par exemple, si votre douleur à la hanche est due à un fonctionnement mécanique défectueux des pieds, votre séance sera axée sur les pieds et les hanches. Mais, au final, votre corps met en œuvre ses propres plans de guérison. Le fait d'acheminer le ki vers la zone concernée offre au corps de la matière et de l'aide.

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de douleurs dans les jambes et les hanches ou accroître des douleurs existantes :

- **L'âge :** avec l’âge, le risque d’être victime d’une blessure sérieuse à la hanche à cause d’une chute « anodine » augmente. Le pouvoir de guérir du corps diminue également avec l’âge.

L’intervention du ki, pour maintenir son équilibre et sa stabilité, et si nécessaire pour réparer, est donc la bienvenue.

- **L'activité physique :** si vous êtes très actif (surtout si vous faites soudain bien plus d’exercice physique qu’à l’accoutumée), il va falloir que vos jambes et vos hanches s’habituent à ce nouveau niveau d’activité physique et vous risquez de leur infliger une pression considérable. À l’inverse, si vous êtes particulièrement inactif, des tensions peuvent apparaître en raison d’un manque de mouvement et d’un affaiblissement des muscles. Cette « immobilité » favorise les affections se caractérisant par la stagnation du ki telles que

l'arthrite et les pertes musculaires. Les techniques de tonification peuvent être utiles dans ces cas-là.

- **Les accidents ou blessures :** nombre de problèmes de jambe résultent d'accidents, par exemple une fracture de la jambe chez un skieur s'étant risqué sur une piste dangereuse ou suite à une glissade sur une plaque de verglas. Ce type de blessures nécessitent des soins médicaux et une période de convalescence. La vitesse et la plénitude de la guérison dépendent du niveau de ki. Vos compétences en matière de shiatsu et de réflexologie sont alors très utiles, non pas pour travailler directement sur la fracture ou la blessure (à proscrire totalement), mais pour

stimuler les capacités de cicatrisation.

- **Les affections :** de nombreuses affections occasionnent des douleurs au niveau des hanches et des jambes : arthrite, lupus, diabète, entorses, fractures, etc. Dans ce cas, il faut connaître la cause sous-jacente afin de faire des progrès notables. Le travail corporel sur les hanches et les jambes apporte alors un soulagement temporaire, mais il faut traiter la cause afin de bénéficier d'un effet plus durable.
- **Les gènes :** par exemple, la dystrophie musculaire et les malformations congénitales. Le travail corporel peut alors servir à diminuer la gêne et à améliorer considérablement le confort de la

personne.

- **Le mode de vie :** par exemple, faire beaucoup de sport peut augmenter les risques de problèmes de jambes et de hanches. Les activités professionnelles qui imposent des stations debout longues peuvent également générer des problèmes aux jambes et aux hanches.
- **Certains médicaments :** certains médicaments peuvent accroître la probabilité d'avoir des crampes, des gonflements et d'autres maux douloureux au niveau des jambes. Pour éviter des interactions indésirables, il est important que vous sachiez si votre receveur suit un traitement médical. Par exemple, dans la mesure où le travail corporel diminue la

tension artérielle, une séance de guérison peut avoir un effet cumulatif et synergique sur un individu prenant des médicaments contre l'hypertension.

Il est parfois difficile de déceler la cause d'une douleur à la hanche ou à la jambe. Bien entendu, si vous vous êtes fracturé la jambe, la cause de la douleur est évidente. Mais, si vous souffrez d'une douleur sur la partie inférieure de la jambe qui s'accroît progressivement, vous aurez peut-être du mal à en identifier la cause. Pour essayer de déterminer la cause d'une douleur à la jambe, gardez ceci à l'esprit :

- **La plupart des problèmes de hanche** proviennent de l'une des trois situations suivantes : une chute ou une blessure, un problème chronique (de l'arthrite) ou un mauvais fonctionnement biomécanique dû

à des problèmes de pied, de genou ou de déplacement du bassin. Les hanches et les jambes faisant partie d'un ensemble de muscles, d'os, d'articulations, de ligaments et d'autres parties du corps tellement complexes, un problème concernant à l'origine une zone limitée peut rapidement toucher les zones voisines.

- **La plupart des problèmes de genou** proviennent des hanches ou des chevilles et des pieds, à moins que vous ayez été victime d'un traumatisme à cette articulation, tel qu'un choc direct ou une torsion lors d'une chute. Si vous êtes sportif, vous avez peut-être des problèmes de genou à cause d'une activité trop intensive, de mouvements axés sur le pivot du genou ou d'une

sollicitation répétitive (répéter encore et encore le même mouvement). Si vous n'êtes pas sportif, vos problèmes de genou sont peut-être dus à un déséquilibre musculaire qui altère le bon alignement de l'articulation. Dans les deux cas, quand vous essayez de soulager la gêne occasionnée, n'oubliez pas de travailler également la cheville et la hanche.

Il faut naturellement informer votre médecin de toute douleur soudaine, vive ou anormale. Il sera peut-être en mesure de diagnostiquer le problème et d'en trouver la cause.

La réflexologie contre les douleurs aux jambes

> Quand vous effectuez un travail corporel, l'idéal est de rechercher les éventuels facteurs de complication et d'essayer de traiter ceux que vous pouvez. Agissez sur les causes sous-jacentes si vous les connaissez. La réflexologie (comme le shiatsu) ne soigne pas les maladies ou les affections, mais les déséquilibres du flux de ki. En régularisant ce dernier, vous permettez au corps d'accéder d'optimiser ses efforts de guérison.

Vous devez avoir des attentes réalistes. Le travail corporel ne peut pas à lui seul reconstituer un os brisé. Mais le fait de remédier aux déséquilibres en termes de flux énergétique peut contribuer à diminuer la douleur due à des problèmes articulaires en favorisant une bonne circulation sanguine. L'efficacité de la thérapie curative est grandement conditionnée par le type et la gravité du problème à

l'origine de la douleur.

Soulager ses jambes à l'aide d'un protocole de réflexologie original

Ce protocole de réflexologie vous aide à soulager les douleurs dans les hanches et les genoux.

❶ Pour commencer, lavez-vous et séchez-vous les pieds.

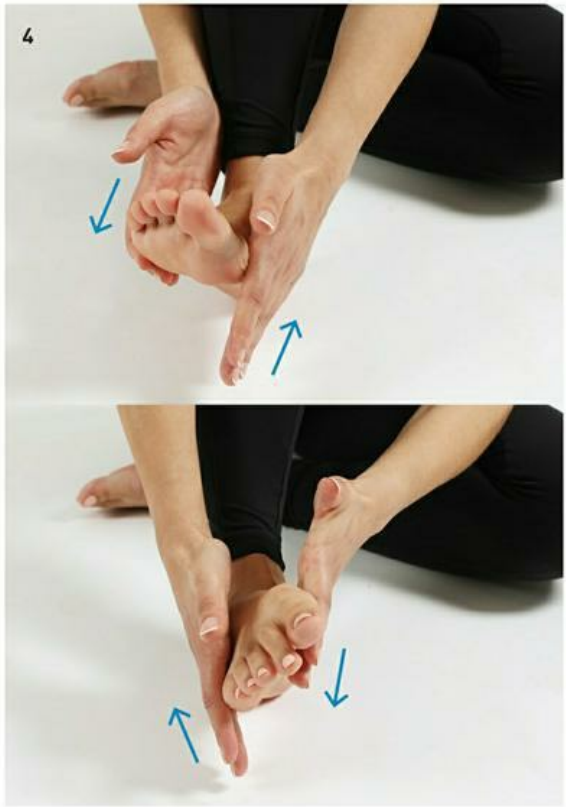
❷ Si vous n'avez pas encore effectué les étirements et les exercices de respiration profonde, respirez profondément par le ventre à plusieurs reprises.

❸ Asseyez-vous sur une chaise ou un lit et croisez une jambe de façon à ce que votre pied repose sur le genou de l'autre jambe.

❹ Utilisez la technique du *foot rolling* (faire rouler le pied entre les mains) pour éliminer les blocages entravant la circulation du ki.

❺ Utilisez la technique du *foot stripping*

(étirement en éventail du pied) sur tout votre pied. Répétez la séquence trois ou quatre fois afin de réduire les blocages.



5

6a

❻ Entourez votre pied de vos mains, les

pouces sur le cou-de-pied et les autres doigts sur la plante de pied. Faites doucement une dorsiflexion (orteils redressés, 6a), puis faites une flexion plantaire (orteils recourbés vers la plante de pied, 6b). Répétez plusieurs fois les deux mouvements alternativement. Vous stimulez ainsi les points réflexes situés sur le dessus de la cheville et favorisez le déplacement du ki.

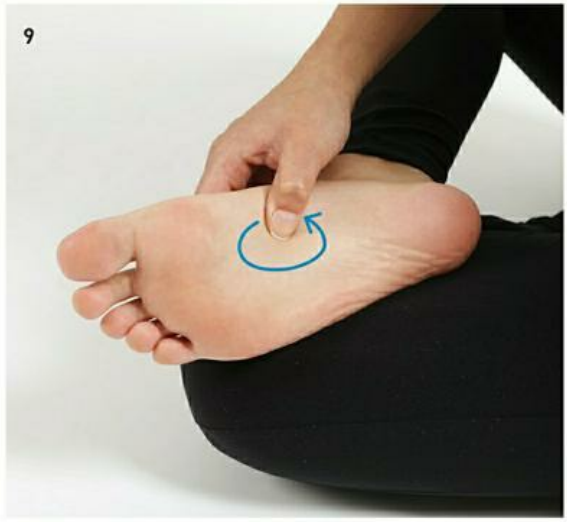
❼ Mettez les pouces sur votre talon et faites une « ascension du dragon » (reptation des pouces) sur les points réflexes des hanches, du nerf sciatique et des genoux (voir carte ci-contre). Si certains points sont douloureux, faites des mouvements circulaires.

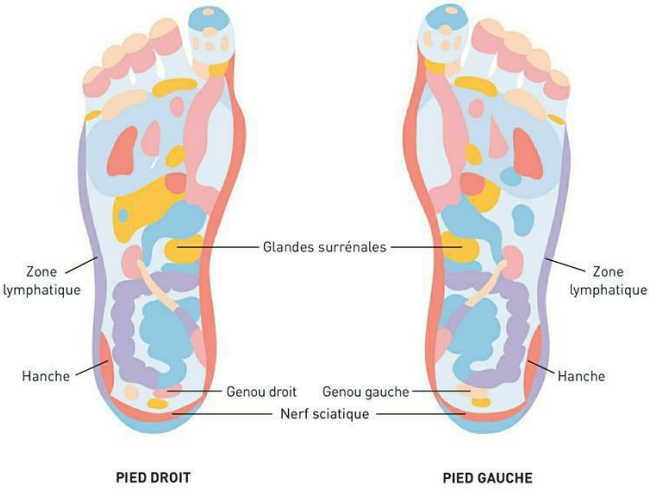
❽ Si une inflammation touche des articulations, faites une reptation des pouces sur la zone lymphatique (face externe du pied), suivie de rotations sur les zones douloureuses.

❾ Faites des rotations sur la zone réflexe des glandes surrénales (voir carte ci-dessous) pour faire disparaître toute mollesse et favoriser la guérison.

❿ Répétez le protocole sur l'autre pied,

puis terminez la séance par un moment de détente.





Soulager le mal de dos

Pour la plupart des gens, le mal de dos est en principe temporaire et limité, souvent causé par une activité épuisante ou du surmenage. Mais certaines personnes doivent faire face à un mal de dos permanent. Chaque journée est alors une lutte continue contre les douleurs et les tensions. Selon le problème de dos, la tâche la plus simple, telle que s'asseoir ou s'allonger dans un lit, peut devenir pénible.

De nombreuses personnes sont soulagées de découvrir l'efficacité de la réflexologie pour éliminer ou diminuer leurs douleurs au dos. Dans cette section, nous vous aidons à identifier l'origine de votre mal de dos afin que vous puissiez solliciter les zones les plus efficaces.

Avec certaines causes de douleur, telles que la tension musculaire, la réflexologie est vraiment efficace. Mais d'autres causes, telles les hernies discales,

demandent de faire appel à un praticien professionnel qui sera mieux à même d'exercer les étirements et diminuer les douleurs dues aux tensions musculaires.

Comprendre l'origine des douleurs de dos

« Douleur de dos » est une expression fourre-tout pour exprimer la douleur, la gêne ou la sensibilité dans la région de la colonne vertébrale, voire parfois au niveau des hanches, du cou et des épaules. Dans le présent chapitre, nous nous concentrons sur les douleurs situées au niveau de la colonne.

Le dos occupant une surface importante du corps, il est logique que de nombreux problèmes aient des répercussions sur lui. La liste suivante décrit ces problèmes particuliers.

- **Les accidents et les blessures :** dans certains cas, il est possible

de déceler le moment exact où la douleur au dos apparaît. Il est alors facile d'en déceler la cause. Par exemple, si vous commencez à avoir mal dans la partie supérieure du dos juste après avoir repeint votre plafond ou rangé des étagères, la raison de la douleur coule de source. En revanche, il arrive que l'événement semblant occasionner la douleur ne soit qu'un élément déclencheur, la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Dans ce cas, vous avez un problème sous-jacent, qui peut dormir depuis longtemps puis se réveiller à la suite d'un effort supplémentaire, pas nécessairement surhumain : se pencher pour ramasser une chaussette, s'endormir dans un

canapé confortable ou ouvrir une porte coulissante récalcitrante.

- **Les déficiences ou anormalités :** il ne faut parfois pas chercher très loin pour découvrir l'origine d'une douleur au dos : nerfs pincés, hernies ou ruptures discales, arthrite, spasmes musculaires et courbure anormale du dos. Un médecin est souvent capable de diagnostiquer ces types de maux grâce à un éventail de tests (par exemple, une IRM ou un scanner). Le médecin peut vous recommander un traitement susceptible de contribuer à soulager certaines douleurs. Dans les cas graves, la chirurgie est parfois nécessaire. (Heureusement, les douleurs au dos nécessitent rarement de parvenir à de telles extrêmes.) En

revanche, essayer la réflexologie pendant la poursuite de votre traitement, en accord avec votre soignant, peut permettre de soulager la douleur.

- **Les problèmes concernant d'autres parties du corps :** le dysfonctionnement d'un organe produit souvent des douleurs dans le dos. Par exemple, les problèmes de vésicule biliaire et de foie génèrent une douleur entre l'omoplate droite et la colonne vertébrale, au niveau des rhomboïdes. Les troubles de la vessie peuvent se manifester par une douleur sur l'os iliaque et le sacrum. Les problèmes d'estomac peuvent se faire sentir dans les parties supérieures du dos, côté gauche. Selon les principes de base de la médecin chinoise, la

douleur ressentie dans une zone du corps peut voyager par le méridien et atterrir dans une autre zone. Si vous pensez que le dysfonctionnement d'un organe est à l'origine de vos douleurs au dos, faites établir un diagnostic médical avant d'avoir recours aux approches alternatives. Quand vous connaissez le problème et que vous bénéficiez d'un traitement médical, vous pouvez utiliser la réflexologie afin de soulager votre gêne et de permettre au flux énergétique de se répandre dans la zone touchée.

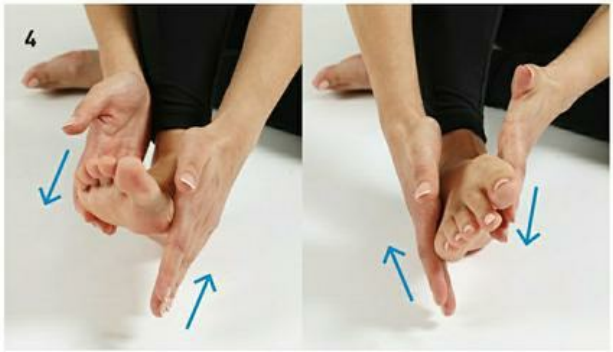
Éliminer la cause quand c'est possible

Si vous ne souffrez pas d'une blessure ou d'une maladie qui pourrait toucher votre dos et que vous essayez de découvrir ce qui cause vos douleurs, réfléchissez aux endroits où vous vous asseyez et à votre façon de le faire.

Rester longtemps sur une chaise ou un banc déclenche souvent un mal de dos. Une mauvaise ergonomie de votre poste de travail, une posture ou des chaussures de mauvaise qualité et des mouvements répétés sont autant de facteurs susceptibles d'alimenter votre gêne. En outre, si vous avez souvent des objets encombrants et/ou lourds (portefeuille, outils, etc.) dans les poches arrière de votre pantalon, cela peut vous forcer à vous asseoir de travers ou le fait de vous asseoir dessus peut comprimer le muscle piriforme et générer une sciatique et des douleurs. Bien que la réflexologie puisse aider, les bienfaits ne dureront pas tant que la cause ne sera pas éliminée.

La réflexologie pour atténuer les tensions et les douleurs de dos

Ce protocole de réflexologie peut s'avérer efficace pour soulager les douleurs et les raideurs au niveau du dos, en travaillant sur les zones réflexes de cette partie du corps.


4

5

❶ Pour commencer, lavez-vous et séchez-vous les pieds.

❷ Commencez par vous étirer et respirer profondément par le ventre à plusieurs reprises (pour la préparation, voir chapitre 3).

❸ Asseyez-vous sur une chaise ou sur un lit, puis croisez une jambe de façon à ce que votre pied repose sur le genou de l'autre jambe.

❹ Utilisez la technique du *foot rolling* (faire rouler le pied entre les mains) pour éliminer les blocages entravant la circulation du ki.

❺ Utilisez la technique du *foot stripping* (étirement en éventail du pied) sur tout votre pied.

❻ Répétez trois ou quatre fois les séquences 4 et 5 afin de réduire les blocages.

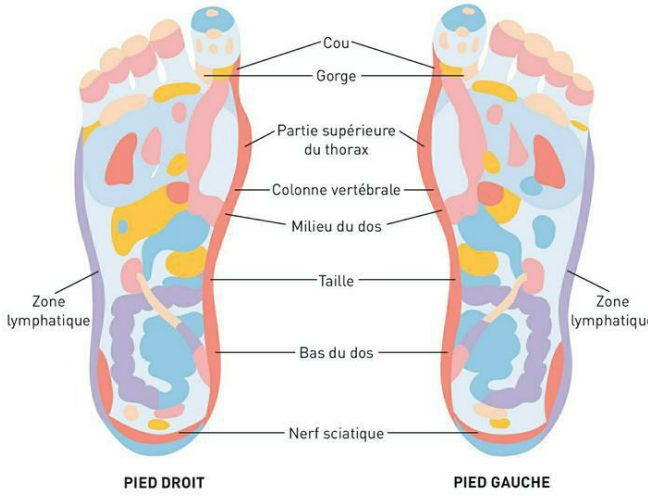
❼ Mettez les pouces sur votre talon et faites une « ascension du dragon » (ou reptation des pouces) sur les points réflexes de la colonne vertébrale et du nerf sciatique (voir carte ci-contre). Si vous tombez sur des points douloureux, utilisez des rotations.

❽ S'il y a une inflammation sur une articulation, procédez à une reptation des pouces en remontant la zone lymphatique de la partie externe du pied, suivie de rotations sur les zones douloureuses.

❾ Répétez le protocole sur l'autre pied.

❿ Détendez-vous en position allongée et sentez le flux énergétique envahir votre dos. L'équilibrage du flux de ki peut provoquer une sensation de chaleur et des picotements.

7


Cou
Gorge
Partie supérieure du thorax
Colonne vertébrale
Milieu du dos
Taille
Zone lymphatique
Zone lymphatique
Bas du dos
Nerf sciatique
PIED DROIT
PIED GAUCHE

DANS CE CHAPITRE

Les maux de tête douloureux mais banals

•

Le stress peut déclencher des douleurs dans la tête et le cou

•

Les douleurs aux yeux et dans les oreilles

•

Les douleurs à la mâchoire

Chapitre 10
Soulager les maux de tête et les douleurs au cou

La zone située au-dessus de vos épaules représente une portion plutôt modeste de votre corps, mais elle est le théâtre d'un nombre considérable d'affections chroniques et douloureuses qui empoisonnent quotidiennement votre vie. Vous connaissez ces maux de tête qui se déclenchent invariablement tous les après-midi, généralement après une longue journée de travail stressante. Cette douleur sourde dans votre mâchoire surgit si souvent qu'elle fait maintenant partie intégrante de votre quotidien. Pour une zone relativement petite, la tête et la région du cou ont le chic pour être le siège de problèmes douloureux capables de nuire sensiblement à votre qualité de vie.

Généralement liés à une tension musculaire excessive, les problèmes affectant cette partie du corps réagissent heureusement très bien au shiatsu et à la réflexologie. Les points de shiatsu situés dans cette partie du corps sont facilement accessibles et ne demandent pas une pression trop importante.

Nous décrivons dans ce chapitre les

problèmes les plus couramment associés à ces parties du corps et vous enseignons les techniques susceptibles de vous aider à gérer la douleur qui accompagne ces maux.

Tordre le cou aux problèmes de tête

Comment gérez-vous les tâches et les responsabilités quotidiennes quand votre tête et/ ou votre cou vous font un mal de chien ? Avec difficulté et très probablement sans votre attention et votre soin coutumiers. Les douleurs touchant ces zones sont très handicapantes car elles peuvent complètement anéantir votre capacité de concentration. En outre, les douleurs localisées à ces endroits peuvent altérer votre vue, votre ouïe et d'autres sens nécessaires pour intégrer et traiter des informations élémentaires. C'est la raison pour laquelle vous trouverez plus loin dans ce chapitre des traitements contre ces problèmes. Résultat, les maux de tête et les douleurs au cou peuvent vraiment perturber sérieusement votre vie. Dans cette

section, nous nous penchons sur les types de problèmes existants et, chose plus importante, sur la façon d'y remédier.

Distinguer les différents maux de tête

Il existe de nombreux types de maux de tête, avec leurs propres causes. La cause élémentaire d'un mal de tête est généralement la constriction des vaisseaux sanguins et des muscles (principalement de la tête) qui déclenche une douleur dans la zone touchée. Dans certains cas, surtout avec les céphalées dues à une sinusite, la douleur peut avoir comme origine une infection ou une blessure. Bien entendu, le stress émotionnel, l'anxiété, la dépression et d'autres facteurs situationnels peuvent également provoquer (ou aggraver) un mal de tête.

- **Les céphalées de tension :** extrêmement courant, ce type de mal de tête semble souvent causé par le stress ou la frustration.

L'éventail de douleurs va de « sourde » à « vive ». On la décrit souvent comme une oppression. Ces maux de tête sont généralement dus à une tension musculaire excessive au niveau du cou qui comprime les nerfs (notamment au niveau des cervicales) et les artères, ce qui diminue l'afflux sanguin dans la tête et accroît ainsi la douleur. Le shiatsu et la réflexologie permettent de diminuer la tension musculaire en faisant baisser la pression au niveau des terminaisons nerveuses.

- **Les migraines :** ce mal de tête aigu, souvent handicapant, rend pratiquement impossible l'exécution des tâches habituelles. La migraine peut occasionner des nausées ou des

vertiges, accompagnés de douleurs vives sur un côté de la tête ou les deux, avec souvent une hypersensibilité au bruit et aux lumières vives. Les facteurs déclencheurs sont nombreux : stress, déséquilibre hormonal, éclairage intermittent, alimentation, caféine, alcool, allergies, etc., mais aussi de grandes frustrations, des colères enfouies ou des traumatismes émotionnels très importants (abus sexuels, trahison grave, etc.) dont la mémoire est refoulée. La cause mécanique de ces maux de tête est vasculaire (trop ou trop peu de sang dans la tête), contrairement à la tension. Cependant, une extrême tension musculaire dans le cou peut perturber le flux sanguin dans la

tête, contribuant ainsi à l'apparition de la migraine.

Migraines : la piste énergétique

Les migraines ont souvent plusieurs facteurs déclencheurs. Il peut cependant être intéressant de prendre en compte la piste énergétique. Regardez, sur les planches d'acupuncture, le trajet particulier du méridien énergétique de la vésicule biliaire, au niveau du crâne (voir pages 36-37). Ce trajet doit être très parlant pour tous les migraineux, non ? On peut alors mieux comprendre pourquoi ces migraines s'accompagnent de nausées, voire de vertiges (problème de place ?) et sont aggravées par tout ce qui surcharge le foie et la vésicule. Qu'est-ce qui nous prend la tête ? Vivons-nous un sentiment d'injustice ou une grande frustration ? Avons-nous une grande colère que nous gardons en nous, que nous nous interdisons ? Le shiatsu et la réflexologie contribuent à équilibrer le ki, la circulation sanguine et à diminuer le stress et la tension musculaire. L'équilibre hormonal généré par le shiatsu et la réflexologie peut également être utile.

- **Les céphalées dues à une**

sinusite : elles ont souvent pour origine une infection des sinus, des allergies ou des affections liées, s'accompagnant de ce fait de douleurs près des sinus (nez, pommettes, front) qui peuvent aller jusqu'à causer des douleurs dentaires, au front et dans les yeux. Le shiatsu et la réflexologie peuvent être utiles à long terme en aidant le système immunitaire à combattre l'infection. À court terme, ces deux disciplines permettent de diminuer la douleur grâce à la libération d'endorphines et à l'ouverture des sinus.

- **Les algies vasculaires de la face :** ce type de mal de tête est très intense et apparaît par série (une personne peut souffrir de plusieurs crises dans une

journée). Il s'accompagne souvent d'une douleur insoutenable sous ou autour d'un œil, qui irradie jusqu'à la tempe du même côté, et parfois de larmoiements. Classées parmi les pires douleurs, elles peuvent être associées, à l'instar de la migraine, à des vomissements et à une sensibilité à la lumière. Les algies vasculaires de la face surgissent à la même heure plusieurs jours d'affilée ou le même jour à la même heure à une semaine d'intervalle. Personne ne sait quelle en est la cause, mais la régularité de ses apparitions laisse penser qu'elles sont liées à l'horloge biologique de la personne ou rythme circadien. Le rythme circadien est le cycle de 24 heures au cours duquel

s'exécutent des processus physiologiques liés à la lumière du jour et à la saison. C'est également le cycle de distribution du ki dans le circuit des méridiens. Il peut être intéressant de faire un lien avec le méridien énergétique auquel correspond la phase horaire où se déclenche l'algie. Cela facilitera le choix d'action par le shiatsu ou la réflexologie.

Tableau 1 Cycle de distribution du ki dans les méridiens

Méridien	Heure solaire de charge
Poumon	3 à 5 heures
Gros intestin	5 à 7 heures
Estomac	7 à 9 heures
Rate-pancréas	9 à 11 heures
Cœur	11 à 13 heures
Intestin grêle	13 à 15 heures
Vessie	15 - 17 heures
Rein	17 à 19 heures
Maître cœur	19 à 21 heures

Triple foyer	21 à 23 heures
Vésicule biliaire	23 heures à 1 heure
Foie	1 heure à 3 heures

Les maux de tête sont peut-être courants mais ils ne doivent pas être pris pour autant à la légère, surtout s'ils semblent inhabituels. Parmi les signes de troubles figurent les vertiges, les nausées, les problèmes de vue et les défauts d'articulation. Si vous avez mal à la tête et présentez l'un de ces symptômes (surtout dans le cas d'une céphalée très vive ou qui survient brutalement), consultez un médecin immédiatement. De même, un avis médical s'impose si vos maux de tête font suite à une chute, à une blessure à la tête ou à tout traumatisme au niveau de la tête ou du cou.

Comprendre la cause d’une douleur au cou

Descendez un peu et vous tombez sur le cou. Cela peut être une zone exceptionnelle à plus d'un titre. C'est une magnifique vitrine vous permettant d'arborer le nouveau collier éclatant que vous adorez tant. C'est également l'endroit autour duquel votre cher et tendre met ses bras pour vous enlacer voluptueusement.

Malheureusement, gênes et douleurs sont également très courantes sur cette partie du corps. La douleur est parfois due à une chose bénigne, voire stupide. Vous vous êtes par exemple endormi sur votre chaise longue dans une mauvaise position. Vous avez peut-être dormi comme un bébé mais cela peut vous coûter cher et provoquer des douleurs au cou pendant des jours.

Les raisons des douleurs au cou sont nombreuses, d'insignifiantes (dormir dans une position tordue) à sérieuses ou graves (arthrite, méningite et autres choses désagréables). Les blessures, les accidents et les soucis musculaires sont également des causes courantes de

douleurs au cou. À moins que ce ne soit quelque chose que vous ayez en travers de la gorge, de la difficulté à accepter ou à refuser ?

Si vous avez mal au cou, demeurez vigilant à tout signe inhabituel de trouble éventuel : mauvais fonctionnement de la vessie ou des intestins (qui exprime des problèmes neurologiques ou vertébraux). Un autre signal d'alarme ? Une nuque raide qui déclenche une douleur quand vous laissez tomber le menton sur la poitrine peut être le signe d'une méningite. Si la douleur au cou s'accompagne d'un engourdissement ou d'une douleur lancinante qui se propage dans les bras ou les jambes, ce peut être le signe de problèmes graves à traiter sur-

le-champ. Si vous êtes dans l'une de ces situations, consultez immédiatement votre médecin.

Les points yang pour soulager les douleurs à la tête et au cou

Tous les points de la tête et du cou sont des points yang qui peuvent tendre à présenter trop d'énergie. Trois méridiens yang démarrent dans la tête et au niveau du visage, descendent dans le dos et sur la face latérale avant et arrière des jambes. Tous les points au-dessus de la clavicule sur le devant du corps et au-dessus de l'épaule dans le dos sont situés sur des méridiens yang. Cela signifie qu'ils sont susceptibles d'être actifs et remplis de ki. Pour une explication détaillée de la différence entre les points yin et les points yang, rendez-vous au chapitre 1.

Mâchoire serrée et visage crispé

Essayer de paraître souriant est quasiment impossible quand votre visage semble lutter contre votre

volonté. En cas de douleurs au visage, sourire relève du défi. Par chance, nous disposons de techniques qui peuvent vous aider à faire disparaître les mines renfrognées.

En dehors des tensions faciales ordinaires (souvenez-vous de ces séances de photos de classe pour lesquelles vous deviez sourire inlassablement et qui occasionnaient par la suite des courbatures dans les joues), nombreuses sont les personnes à avoir des douleurs dans les mâchoires. Nous sommes dotés de deux articulations temporo-mandibulaires (ATM), plus communément appelées « articulations de la mâchoire », une de chaque côté du visage. Elles relient la mâchoire au crâne et permettent à cette dernière d'effectuer les mouvements nécessaires pour parler, mastiquer, etc.

À l'ATM est associé le syndrome de l'articulation temporo-mandibulaire, terme regroupant des affections de la mâchoire et des muscles et tissus avoisinants. Le diagnostic de ce syndrome est difficile à établir car les douleurs au niveau de la mâchoire et du visage peuvent avoir de nombreuses causes telles que des maux de tête, des

problèmes d'oreille, des problèmes dentaires, pour n'en citer que quelques-uns. Outre les douleurs de mâchoire, le symptôme courant du syndrome est un craquement chaque fois que vous ouvrez et fermez la bouche.

Les médecins pensent que le stress est en partie responsable du syndrome de l'ATM ou de l'aggravation de ses symptômes. Si une personne a tendance à avoir la mâchoire qui grince ou à serrer les dents quand elle est stressée ou en colère, c'est la mâchoire qui trinque et cela peut déclencher le syndrome de l'ATM.

Les tensions musculaires peuvent exercer des contraintes sur les articulations, le stress peut faire grincer les dents et user ainsi l'articulation, et l'arthrite au niveau de l'articulation est source de douleurs. Le shiatsu et la réflexologie parviennent très bien à

atténuer les symptômes du syndrome de l'ATM.

Soulager les douleurs à la tête et au cou grâce au shiatsu

Les différents types de maux de tête ont de nombreux points communs et il est possible de soulager la douleur qui les accompagne grâce au protocole suivant.

Les points permettant de soulager la tête et le cou

Point 21VB

- **Nom du point :** Puits de l'épaule.
- **Localisation :** sur le dessus de l'épaule, entre deux faisceaux du muscle trapèze, à mi-chemin entre la pointe de l'épaule et la base du cou. Dans le corps du muscle.
-

Action : diminue les raideurs et les douleurs dans le cou, les épaules et le haut du dos.

Point 10V

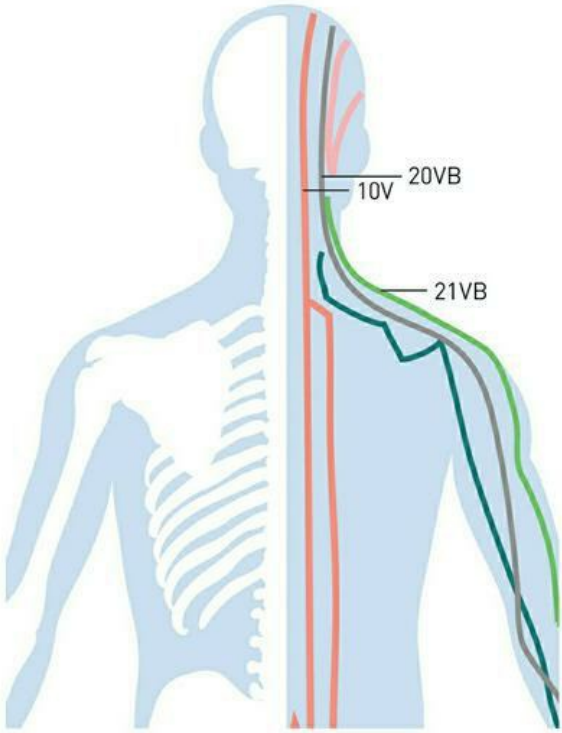
- **Nom du point :** Pilier céleste.
- **Localisation :** sur l'arête de l'os occipital, au niveau du tendon à côté duquel la colonne vertébrale entre dans le crâne.
- **Action :** sert pour les céphalées avec douleurs à l'arrière de la tête, les douleurs et les raideurs au cou.

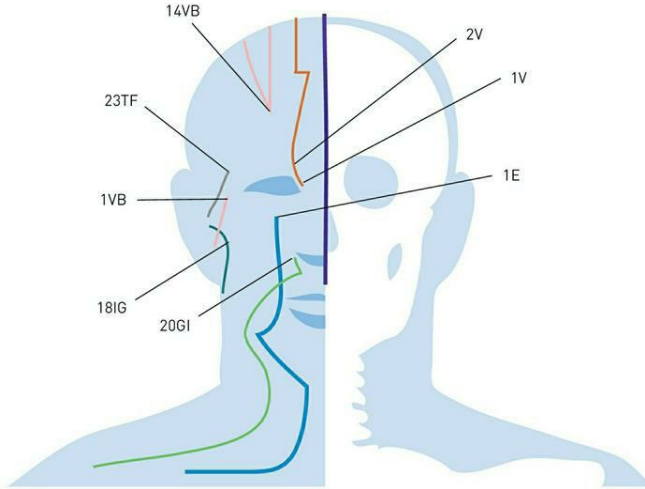
Point 20VB

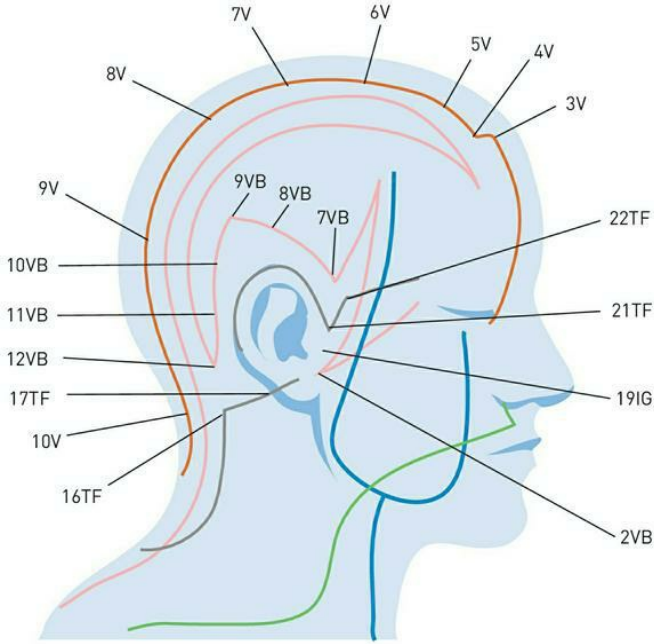
- **Nom du point :** Étang du vent.
- **Localisation :** sur l'arête de l'os occipital, à l'arrière de la tête, à mi-chemin entre l'oreille et la

colonne vertébrale ; entre les deux muscles qui se rejoignent (muscle sterno-cléido-mastoïdien et trapèze).

- **Action :** contrôle le méridien du foie ; utilisé pour les maux de tête.


20VB
10V
21VB


14VB
2V
1V
23TF
1E
1VB
18IG
20GI


7V
6V
5V
4V
8V
3V
9V
9VB
8VB
7VB
22TF
10VB
21TF
11VB
12VB
19IG
17TF
10V
16TF
2VB

Point 1VB

- **Nom du point :** Creux de la pupille.
- **Localisation :** sur le coin externe de l'œil.
- **Action :** contribue à diminuer la sensibilité à la lumière et améliore l'héméralopie. Calme les migraines ophtalmiques.

Point 12VB

- **Nom du point :** Os fini.
- **Localisation :** sur l'arête de l'os occipital, dans le creux situé derrière l'oreille, dans le muscle sterno-cléido-mastoïdien.
- **Action :** sert pour les maux de tête, les douleurs au cou et les vertiges.

Points 6VB à 11VB

- **Nom du point 6VB :** Balance suspendue.
- **Nom du point 7VB :** Courbe de la tempe.
- **Nom du point 8VB :** Menant à la vallée.
- **Nom du point VB :** Assaut céleste.
- **Nom du point 10VB :** Flottement du blanc.
- **Nom du point 11VB :** Cavité du yin.
- **Localisation :** rangée de points entourant l'oreille qui commence par le 12VB. Cette rangée est à environ un *chon* de l'oreille. Traitez tous les points simultanément. Vous saurez que

vous les avez atteints car ils sont douloureux.

- **Action :** servent pour les maux de tête avec douleur au niveau des tempes et les migraines.

Points 3V à 9V

- **Nom du point 3V :** Écoulement des sourcils.
- **Nom du point 4V :** Divergence.
- **Nom du point 5V :** Cinquième Place.
- **Nom du point 6V :** Support de la lumière.
- **Nom du point 7V :** Atteint le ciel.
- **Nom du point 8V :** Déclin.
- **Nom du point 9V :** Coussin de jade.

- **Localisation :** rangée de points située sur la tête, à un *chon* et demi de la ligne médiane. Commencez par le point 10V (voir page ci-contre), puis exercez une pression rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) sur les points 3V à 9V, du dessus du crâne jusqu'au front.

- **Action :** soulagent les maux de tête avec douleur au niveau de l'os occipital et du front, ainsi que les douleurs au cou causées par l'arthrite.

Point 14VB

- **Nom du point :** Yang blanc, également appelé Tête claire.

- **Localisation :** placez-vous au milieu de votre sourcil et

remontez d'un *chon* sur le front.

- **Action :** soulage les maux de tête se manifestant au niveau du front, ainsi que les céphalées dues à une sinusite.

Point 2V

- **Nom du point :** Vue claire.
- **Localisation :** au coin du sourcil, contre la racine du nez.
- **Action :** soulage les maux de tête se manifestant au niveau du front, les céphalées dues à une sinusite et les symptômes allergiques.

Point 20GI

- **Nom du point :** Accueil des parfums.
- **Localisation :** juste contre la

narine, au niveau de l'attache de l'aile du nez. Appuyez vers le nez.

- **Action :** libère les sinus et soulage les céphalées dues à une sinusite et les symptômes allergiques.

» Point 16TF

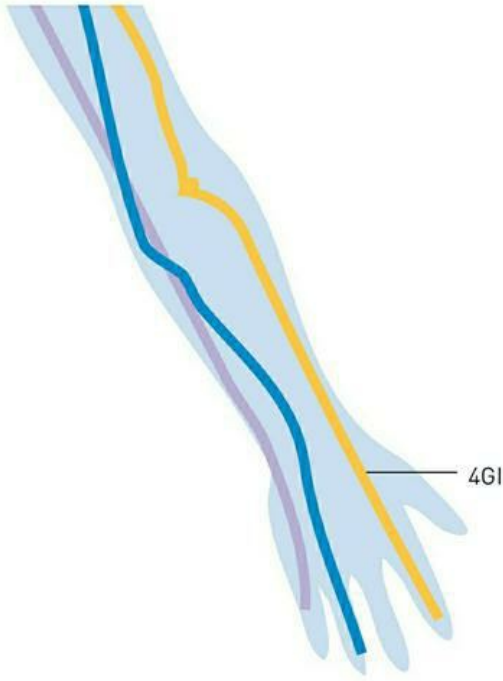
- **Nom du point :** Fenêtre du ciel.
- **Localisation :** dans le muscle, sous et légèrement derrière le lobe de l'oreille.
- **Action :** diminue les raideurs dans le cou et soulage les maux de tête.

Point 4GI

- **Nom du point :** Torrent harmonisateur.
- **Localisation :** sur le sommet de l'éminence qui se forme lorsque

vous serrez le pouce et l'index. Une fois le point repéré, détendez la main. Le point se trouve sous le métacarpien de l'index.

- **Action :** diminue les tensions dans la tête et le cou.
- **Précaution :** ne jamais utiliser ce point chez une femme enceinte.



Le protocole

Si vous n'avez pas le temps de traiter tous les points, allez directement à la fin du protocole. Vous y trouverez des miniséances pour certains types de maux de tête.

Préparation

❶ Respirez par le ventre tout en vous ancrant et en vous centrant sur vous-

même (voir chapitre 3).

❷ Pour libérer vos tensions, entourez votre cou d'une serviette pour le soutenir, puis étirez-le en décrivant des cercles avec votre tête, trois dans chaque sens. Arrêtez-vous aux endroits douloureux et maintenez la position pendant 20 secondes.

Traitement des points

❸ Commencez par des pressions bilatérales sur les points 21VB, 20VB et 12VB.

❹ Écartez les doigts et appuyez sur tous les points du méridien de la vésicule biliaire qui entourent l'oreille (6VB à 11VB). Exercez une pression rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) jusqu'à ce que ces points ne soient plus douloureux.

❺ Appuyez sur les deux points 10VB à la fois.

12VB

6VB à 11VB

3V à 9V

14VB

2V

❻ Écartez les doigts et appuyez sur les points du méridien de la vessie situés sur le dessus de la tête (3V à 9V). Exercez une pression rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) simultanée sur un maximum de points jusqu'à ce qu'ils ne soient plus douloureux. Déplacez-vous sur toute la ligne de façon à traiter tous les points. Parcourez l'intégralité de la ligne au moins trois fois.

❼ Exercez une pression bilatérale sur les points 14VB, 2V, 20GI et 16TF.

❽ Traitez le point 4GI sur chaque main (sauf en cas de grossesse).

❾ Au besoin, faites une mini-séance spécifique en fonction du problème à traiter (voir pages 179-180).

⑩ Terminez par 5 à 10 minutes de relaxation, voire plus si vous avez le temps. En vous détendant, vous favorisez l'équilibrage et la stabilisation du flux de ki et de la circulation sanguine avant de reprendre vos activités. Cela vous permet également d'apprécier l'action des endorphines contre la douleur.

Les céphalées de tension

Cette miniséance diminue les tensions dans le cou et les muscles de la tête susceptibles d'être à l'origine des céphalées de tension.

❶ Exercez une pression bilatérale sur les points 21VB, 20VB et 12VB.

❷ Écartez les doigts de façon à couvrir

la zone allant du point 6VB au point 11VB, puis pour couvrir celle allant du point 3V au point 9V, en agissant bilatéralement.

❸ Terminez par le point 4GI sur chaque main (sauf en cas de grossesse).

Les migraines

❶ Appuyez bilatéralement sur les points 10V, 16TF et 12VB.

❷ Écartez les doigts de façon à couvrir la zone allant du point 6VB au point 11VB et exercez une pression rythmique jusqu'à ce que la sensibilité diminue.

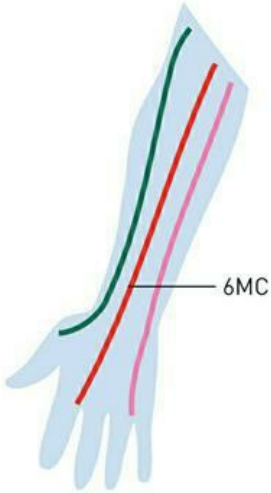
❸ Placez vos pouces ou vos majeurs sur

le point 1VB puis exercez une pression tournante pendant 30 secondes. Faites-le trois fois. La pression ne doit être trop forte ni trop longue.

❹ Terminez par les points 14VB, puis 4GI sur chaque main. Vous contribuez ainsi à équilibrer le flux sanguin dans la tête et à réguler le ki dans le méridien de la vésicule biliaire.

Si vos migraines s'accompagnent de nausées, le point 6MC est

excellent pour combattre ce genre de symptôme.



18IG

1E

2V

Les céphalées dues à une sinusite

Ce protocole contribue à soulager les douleurs d'une céphalée due à une sinusite et libère les sinus.

❶ Exercez une pression bilatérale sur les points 20VB et 17VB. Allez et venez sur ces points jusqu'à ce qu'ils soient souples et moins douloureux.

❷ Occupez-vous ensuite des points suivants, toujours avec l'approche bilatérale : 18IG, 20IG, 1E, 1V, 2V et 14VB.

❸ Terminez par le point 4GI sur chaque main (sauf en cas de grossesse).

Les algies vasculaires de la face

Avec ce type de mal de tête, les points sont parfois si douloureux qu'il est impossible de les toucher. Dans ce cas, prenez des points situés au-dessus et en dessous de la zone douloureuse afin de rééquilibrer les fonctions nerveuse et vasculaire.

❶ Du côté de la douleur, traitez les points 14VB et 20VB, puis 2V et 10V.

❷ Écartez les doigts de façon à couvrir

la zone allant du point 6VB au point 11VB.

❸ Concluez par le point 4GI sur chaque main (sauf en cas de grossesse).

Soulager les tensions de la mâchoire avec le shiatsu

Le protocole suivant sollicite des points permettant d'atténuer les tensions musculaires autour de l'articulation et de disperser le ki stagnant favorisant l'arthrite. Tous ces points diminuent également le stress.

Les points pour la mâchoire et le visage

Point 17TF

- **Nom du point :** Protège du vent.
- **Localisation :** directement sous le lobe de l'oreille, sur l'os du crâne, juste avant la jonction avec la mâchoire.

- **Action :** sert pour les douleurs faciales, les blocages de la mâchoire, les névralgies faciales et les nerfs endommagés.

Point 21TF

- **Nom du point :** Porte des oreilles.
- **Localisation :** devant et au sommet de l'orifice de l'oreille, dans le creux qui se forme en ouvrant la bouche.
- **Action :** bon pour le syndrome de l'ATM.

Point 1VB

- **Nom du point :** Creux de la pupille.
- **Localisation :** sur le coin externe de l'œil.
- **Action :** sert pour les névralgies

faciales, les paralysies faciales et la paralysie de Bell.

Point 2VB

- **Nom du point :** Confluence de l'ouïe.
- **Localisation :** devant l'orifice de l'oreille, sous le point 21TF.
- **Action :** bon pour atténuer les effets du syndrome de l'ATM.

Point 18IG

- **Nom du point :** Creux de la pommette.
- **Localisation :** tracez une ligne horizontale en démarrant sous le nez, jusqu'au creux situé à côté de l'oreille. Puis tracez une ligne depuis le coin externe de l'œil. Le point 18IG se trouve dans le

creux, à l'intersection de ces lignes, sur le bord inférieur de la pommette.

- **Action :** sert pour les paralysies faciales, la paralysie de Bell, les rages de dents et le gonflement de la mâchoire.

3

4

❶ Respirez par le ventre tout en vous ancrant et en vous centrant sur vous-même (voir chapitre 3).

❷ Pour faire travailler votre visage, contractez tous ses muscles ; plissez la bouche, les yeux et le front. Bandez tous vos muscles aussi fort que vous le pouvez.

❸ Ensuite, ouvrez la bouche, étirez les lèvres et écarquillez les yeux. Ouvrez tout au maximum.

❹ Détendez-vous et placez vos mains sur les côtés de votre visage de façon à couvrir un maximum de surface.

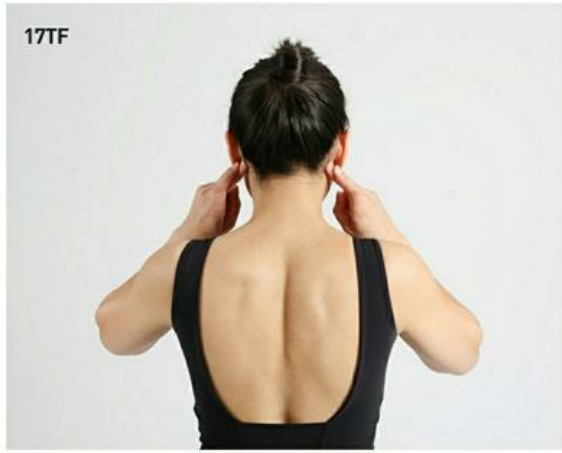
❺ Étirez votre peau vers le haut, puis vers le bas, ensuite vers l'avant et enfin vers l'arrière. Tenez chaque étirement

pendant une durée de 30 secondes à 1 minute.

❻ Traitez successivement les points 17TF, 21TF, 1VB, 2VB et 18IG selon la méthode bilatérale.

❼ Frottez-vous les mains vivement et placez-les sur votre visage pendant 1 à 3 minutes.

❽ Détendez-vous afin de profiter des bienfaits du protocole et de laisser le flux de ki retrouver son harmonie.



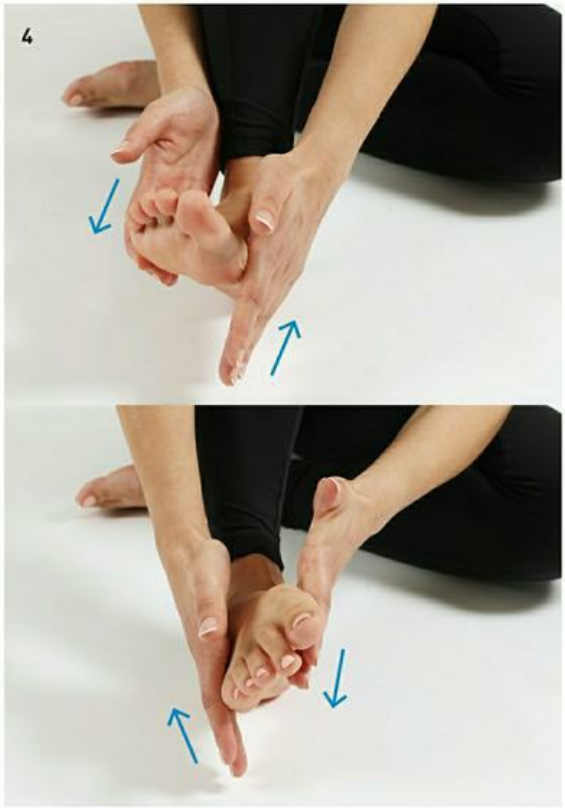
21TF

1VB

La réflexologie pour la tête, le visage et le cou

La réflexologie peut s'avérer très efficace pour soulager de nombreux

types de douleur au niveau de la tête, du visage et du cou. Voici un protocole facile à essayer.



❶ Lavez-vous et séchez-vous les pieds.

❷ Si vous n'avez pas encore effectué les étirements et les exercices de respiration profonde, respirez profondément par le ventre à plusieurs reprises.

❸ Asseyez-vous sur une chaise ou un lit et croisez une jambe de façon à ce que votre pied repose sur le genou de l'autre jambe.

❹ Utilisez la technique du *foot rolling* (faire rouler le pied entre les mains) pour éliminer les blocages entravant la circulation du ki.

❺ Utilisez la technique du *foot stripping* (étirement en éventail du pied) sur tout

votre pied. Répétez la séquence trois ou quatre fois afin de réduire les blocages.

❻ Utilisez les zones réflexes du pied associées aux épaules, au cou, à la tête, aux oreilles, aux yeux, à la zone lymphatique et au visage (voir carte ci-contre).

❼ Massez la partie charnue de l'avant-pied, à la base de chaque orteil (7a), avant de progresser jusqu'au bout des orteils (7b).

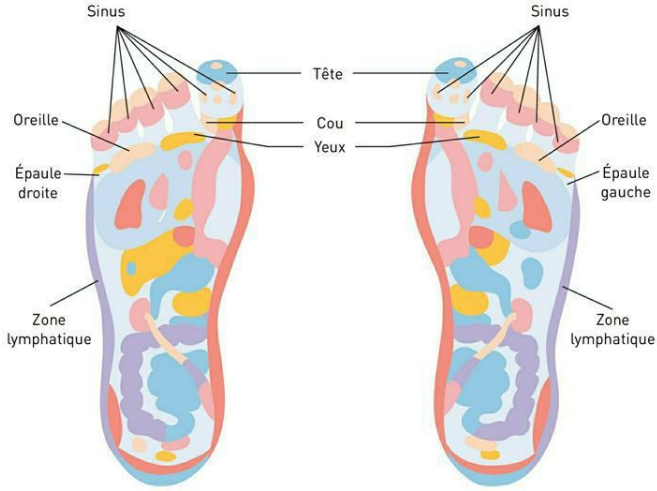
❽ Faites une « ascension du dragon » et des rotations sur la partie charnue de l'avant-pied et sur les orteils afin de détecter et de faire disparaître les éventuels déséquilibres.

❾ Répétez le protocole sur l'autre pied, puis allongez-vous dans le calme en respirant profondément pour laisser votre corps assimiler les bienfaits de votre séance.

7a

7b

8



PIED DROIT **PIED GAUCHE**

DANS CE CHAPITRE

Pleins feux sur les affections de l'épaule

•

Atténuer les problèmes de coude

•

S'occuper des mains et des doigts

Chapitre 11
Soulager les douleurs dans les épaules et les bras

Vos bras et vos épaules exécutent dans une journée un nombre infini de tâches contraignantes (saisir du texte sur un ordinateur, coudre, jouer au tennis, repasser, etc.). La plupart des

gens se servent de leurs mains pour faire des choses impliquant des mouvements répétitifs, surtout au travail. Ces gestes répétés sollicitent surtout les mains et les doigts, et peuvent générer des affections particulières telles que le syndrome du canal carpien tout en aggravant des maux existants comme l'arthrite.

Malheureusement, si vous êtes comme la majorité de la population, il vous est difficilement possible de ne pas utiliser vos bras ou vos mains afin de leur permettre de se reposer ou de guérir d'une blessure. Résultat, vous aggravez le problème à l'origine de la douleur initiale.

Une gêne au niveau des mains et des bras peut rendre difficiles et épuisantes les tâches quotidiennes les plus élémentaires. Essayez par exemple d'ouvrir un flacon avec une douleur vive dans les doigts. Pensez à la tristesse ressentie quand vous n'êtes pas capable de prendre dans vos bras votre petite-fille car votre épaule vous fait très mal.

Certaines techniques de shiatsu et de réflexologie peuvent améliorer considérablement l'état de vos bras et

de vos mains. De nouvelles perspectives s'ouvrent alors à vous, avec la possibilité d'apprécier des activités qui vous étaient auparavant interdites à cause de la gêne qu'elles occasionnaient. Si vous avez un doute sur l'origine de vos douleurs, parlez-en à votre médecin. Il sera peut-être en mesure de vous éclairer (et de vous conseiller un traitement efficace).

Décharger le fardeau de ses épaules

Les douleurs dans les épaules peuvent avoir de nombreuses causes, la plus courante étant la tension musculaire au niveau des trapèzes, les muscles qui remontent vos épaules vers vos oreilles lorsque vous êtes stressé, des rhomboïdes, les muscles qui maintiennent les omoplates en arrière et des pectoraux, qui combattent les rhomboïdes pour mettre les épaules en avant. (L'action conjointe des deux place vos épaules entre les deux positions, au milieu !)

Le protocole que nous vous proposons

dans ce chapitre soulage avec efficacité les trapèzes trop sollicités, mais il peut également améliorer deux autres affections que sont les blessures à la coiffe des rotateurs et les bursites. La coiffe des rotateurs est un groupe de quatre muscles qui font bouger l'épaule, articulation capable de bouger dans toutes les directions. Plus une articulation a d'amplitude de mouvement, moins elle est stable. Ces muscles de l'épaule sont donc beaucoup sollicités pour offrir à la fois mouvement et stabilité. Les causes courantes de blessures à la coiffe des rotateurs sont le surmenage, les gestes répétitifs et les extensions excessives. Il s'agit là également des causes les plus répandues de la bursite, inflammation de la bourse séreuse, petit sac rempli de liquide situé à l'intérieur de l'articulation et destiné à protéger des frictions entre les os de cette dernière. Résultat ? Des douleurs et une gêne excessives, ainsi qu'une amplitude de mouvement limitée.

Les protocoles de shiatsu et de réflexologie de ce chapitre soulagent les tensions musculaires et peuvent accélérer le rétablissement. Ils

augmentent la circulation dans la zone touchée et stimulent le processus de guérison du corps. L'amélioration de la circulation permet d'apporter au corps tous les ingrédients dont ce dernier a besoin pour guérir et fait disparaître les produits de l'inflammation nuisant à la réparation des tissus.

Mal au coude ?

Si vous faites du sport ou sollicitez vos bras et vos mains dans votre travail, vous êtes exposé aux problèmes de coude. Les couvreurs, les menuisiers, les ouvriers travaillant sur les routes et les joueurs de tennis connaissent ce problème. La sollicitation répétée du coude entraîne l'épicondylite latérale (« tennis-elbow »).

Cette affection touche les tendons de la face externe du coude. Bien que la cause exacte ne soit pas connue, une sollicitation répétée du coude est probablement à l'origine de cette affection. Cependant, il existe une forte probabilité de lien avec la piste cervicale. La plupart des praticiens shiatsu professionnels et des

ostéopathes pratiquent, lors des traitements de l'épicondylite latérale (et également de la médiale), des techniques de repositionnement vertébral qui s'avèrent très efficaces.

De même que pour le genou, pour lequel la plupart des douleurs non traumatiques sont liées à des tensions de hanche, la plupart des douleurs de coude non traumatiques sont liées à des tensions d'épaule. Travailler à détendre cette zone peut donc améliorer nettement la tension.

Vous pouvez également essayer l'application de glace préconisée au chapitre 3, mais seulement en cas d'échauffement et d'inflammation des articulations. Veillez à ne pas abuser de la glace sur les articulations douloureuses. Dans la médecine traditionnelle chinoise, trop de

froid peut engendrer des effets secondaires néfastes (ki stagnant, conditions favorisant l'arthrite et d'autres affections qu'il vous faudra alors chercher à atténuer). Vous utilisez trop la glace si vous comptez dessus chaque fois que vous avez mal quelque part. L'employer à bon escient, c'est l'appliquer uniquement quand vous avez une articulation ou une blessure avec échauffement, inflammation et douleur.

Des épaules moins douloureuses grâce au shiatsu

Ce protocole de shiatsu permet de soulager les contraintes, les tensions et les douleurs dans les épaules.

Les points à travailler pour les

raideurs de l'épaule

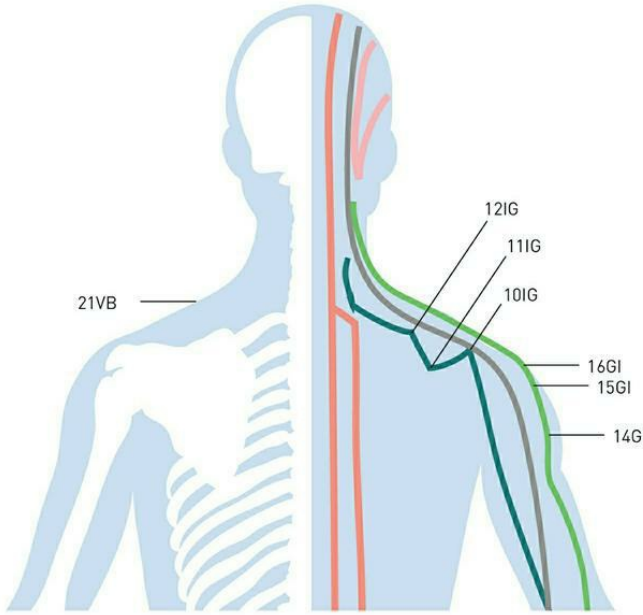
Point 21VB

- **Nom du point :** Puits de l'épaule.
- **Localisation :** sur le dessus de l'épaule, entre deux faisceaux du muscle trapèze, à mi-chemin entre la pointe de l'épaule et la base du cou. Dans le corps du muscle.
- **Action :** soulage raideurs et douleurs dans les épaules et le haut du dos.

Point 16GI

- **Nom du point :** Grand os.
- **Localisation :** là où la clavicule rejoint l'acromion, sur l'articulation acromio-claviculaire.

- **Action :** sert pour les douleurs à l'épaule, les bursites et les blessures à la coiffe des rotateurs.



Point 15GI

- **Nom du point :** Os de l'épaule.
- **Localisation :** directement sur la pointe de l'épaule. Quand vous levez le bras sur le côté il se

forme un creux sur ce point. À un *chon* du point 16GI, du côté du bras.

- **Action :** aide pour les problèmes touchant l'articulation et les muscles de l'épaule.

Point 14GI

- **Nom du point :** Bras et omoplate.
- **Localisation :** sur le côté du bras, à une largeur de paume de la pointe de l'épaule, sur le muscle deltoïde.
- **Action :** soulage douleurs et tensions musculaires dans l'épaule et le bras.

Point 10IG

- **Nom du point :** Point de la racine de l'omoplate.

- **Localisation :** côté externe de l'omoplate, sous le point où le bras et l'épaule se rejoignent (au niveau de l'aisselle).
- **Action :** atténue les douleurs, les raideurs et les faiblesses au niveau de l'omoplate, de l'épaule et du bras.

Point 11IG

- **Nom du point :** Rassemblement céleste.
- **Localisation :** en plein milieu de l'omoplate.
- **Action :** soulage les douleurs et les raideurs au niveau de l'omoplate.

Point 12IG

- **Nom du point :** Saisir le vent.

- **Localisation :** sur le haut de l'omoplate, juste au-dessus de l'arête osseuse et au milieu du muscle, à mi-chemin entre le cou et l'épaule.
- **Action :** sert pour tous les problèmes d'épaule et d'omoplate (raideurs, douleurs et engourdissements).

Le protocole

Préparation

❶ Asseyez-vous sur une chaise ou en tailleur à même le sol. Respirez trois fois profondément par le ventre afin d'envoyer de l'énergie dans votre corps. Dans le même temps, essayez de vous ancrer et de vous centrer sur vous-même (voir chapitre 3).

Étirement des méridiens

❷ Pour étirer les méridiens sur l'avant

et sur les côtés des bras, tenez-vous debout les pieds écartés, avant de plier légèrement les jambes.

❸ Inspirez tout en levant les bras à hauteur d'épaule, les paumes tournées vers le sol.

❹ Continuez d'inspirer tout en étirant vos bras vers l'arrière au niveau des omoplates et en faisant pivoter les poignets de façon à avoir les paumes tournées vers le ciel.

❺ Orientez les pouces vers le sol derrière vous sans vous pencher en arrière. Faites l'ensemble de ces mouvements en veillant à respecter le seuil de la douleur et à ne jamais forcer.

❻ Expirez et détendez-vous en ramenant les bras sur les côtés de votre corps. Répétez l'exercice trois fois.

❼ Étirez maintenant les méridiens situés sur le côté postérieur du bras : joignez les mains en prière à hauteur d'épaule, puis balancez-vous d'un côté sur l'autre au rythme de votre respiration en étirant en même temps vos bras.

Travail sur les points

❽ Prenez l'épaule à traiter et appuyez avec l'autre main sur les points ci-dessous dans l'ordre suivant : 21VB, 16GI, 15GI et 14GI, puis 12IG, 11IG et 10IG.

❾ Répétez plusieurs fois sur chaque point jusqu'à ce qu'ils soient moins douloureux.

❿ Répétez ensuite les étapes 8 et 9 avec l'autre épaule.

11. Vous pouvez poursuivre la séance avec les points des coudes et des mains ou vous détendre et apprécier la libre circulation du ki dans vos épaules.

21VB

16GI

Astuce

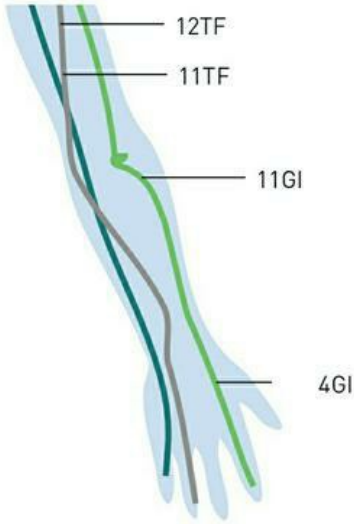
- Sur les points vides, exercez une pression continue (ou tournez dans le sens des aiguilles d'une montre).
- Sur les points pleins, exercez une pression rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).

Des coudes moins

sensibles grâce au shiatsu

Le shiatsu peut favoriser la circulation et l'afflux de ki bienfaiteur vers les tissus du coude touchés par une inflammation.

Les points à travailler pour les raideurs de l'épaule

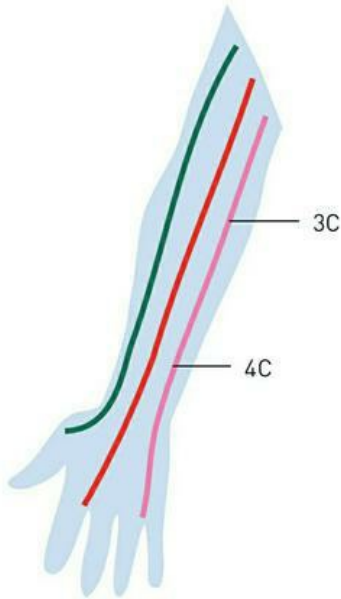


Point 11GI

- **Nom du point :** Étang de la

courbe.

- **Localisation :** au bout du pli de flexion externe du coude, le bras plié à angle droit.
- **Action :** soulage les douleurs, l'arthrite et l'inflammation touchant le coude. Détend et relâche les muscles crispés.



Point 4GI

- **Nom du point :** Torrent harmonisateur.
- **Localisation :** sur le sommet de l'éminence qui se forme lorsque vous serrez le pouce et l'index. Une fois le point repéré, détendez la main. Le point se trouve contre et légèrement sous le métacarpien de l'index.
- **Action :** soulage la douleur et diminue les tensions excessives.
- **Précaution :** ne jamais utiliser ce point chez une femme enceinte.

Point 3C

- **Nom du point :** Mer inférieure.
- **Localisation :** au bout du pli de flexion interne du coude (côté du

petit doigt) à l'endroit sensible.

- **Action :** particulièrement utile pour les douleurs liées au nerf cubital, que l'on retrouve dans l'épicondylite médiale du golfeur.

Point 11TF

- **Nom du point :** Abîme de fraîcheur.
- **Localisation :** sur la partie postérieure du bras, dans le tendon du triceps, deux *chon* (trois largeurs de doigt) au-dessus de la pointe du coude.
- **Action :** sert pour les douleurs à l'épaule, au bras et à l'omoplate.

Point 4C

- **Nom du point :** Voie de l'éveil.
- **Localisation :** sur la face interne

du bras, à un *chon* et demi au-dessus du pli du poignet dans l'alignement du petit doigt.

- **Action :** sert pour les douleurs et les spasmes musculaires au bras.

Point 12TF

- **Nom du point :** Disperse la chaleur.
- **Localisation :** à mi-chemin entre le coude et l'épaule, dans le triceps.
- **Action :** soulage les douleurs au bras et disperse les blocages dus à la chaleur.

Le protocole

Si vous alliez les points du coude et le protocole de libération de l'épaule (voir page 190-193), commencez par le début. Si vous sautez les points du protocole de libération de l'épaule,

effectuez les étapes 1, 2 et 3 de ce protocole avant de démarrer ici le travail sur les points du tendon du coude.

Il est toujours bon de traiter l'autre coude même s'il ne vous pose pas de problèmes. Cela correspond au principe oriental de travail global et non symptomatique, et contribue à détendre un peu plus le corps et à envoyer le ki vers le côté qui en a besoin.

❶ Prenez le coude à traiter et, avec l'autre main, exercez une pression rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) sur les points suivants, en les travaillant par paire : 11GI et 4GI (sauf en cas de grossesse), 3C et 4C, puis 11TF et 12TF. Sollicitez chaque paire de points jusqu'à ce qu'elle soit moins tendue avant de passer à la suivante.

❷ Faites la même chose avec l’autre coude.

La réflexologie pour dénouer les tensions

Le fait de travailler sur les épaules stimule le flux de ki sur tout le membre. Vous pouvez tirer parti de l'utilisation de la réflexologie seule ou de son association aux traitements de shiatsu présentés dans ce chapitre.

❶ Lavez-vous et séchez-vous les pieds. Si vous n'avez pas encore effectué les étirements et les exercices de respiration profonde, respirez profondément par le ventre à plusieurs reprises (voir chapitre 3).

❷ Asseyez-vous sur une chaise ou un lit et croisez une jambe de façon à ce que votre pied repose sur le genou de l'autre jambe.

❸ Frictionnez-vous le pied avec les mains d'avant en arrière de façon à faire disparaître les résistances.

❹ Effectuez un *foot stripping* horizontal (voir chapitre 4) afin d'ouvrir un peu plus les zones de votre pied.

❺ Utilisez les zones réflexes du pied associées aux épaules, aux bras et aux

mains (voir carte ci-dessous).

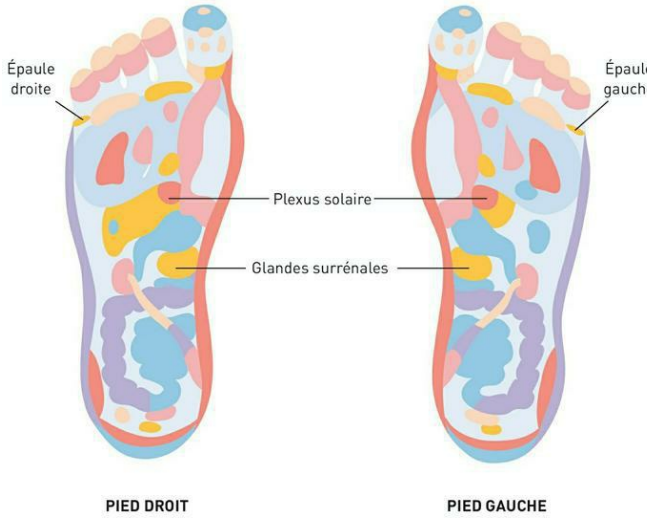
❻ Faites une « ascension du dragon » (ou reptation) afin de rechercher d'éventuels nodules, endroits douloureux ou craquements, puis faites des rotations pour faire disparaître les tensions.

❼ Terminez par une « ascension du dragon » (ou reptation) et des rotations sur les zones correspondant au plexus solaire (7a) et aux glandes surrénales (7b) afin de favoriser un flux de ki harmonieux.

❽ Répétez le protocole sur l'autre pied.

❾ Allongez-vous, immobile et dans le calme, et ressentez les bienfaits de la circulation du ki.

7b


Épaule droite
Épaule gauche
Plexus solaire
Glandes surrénales
PIED DROIT
PIED GAUCHE

DANS CE CHAPITRE

Les problèmes digestifs courants

•

Atténuer les petits soucis intestinaux

Chapitre 12
Les problèmes digestifs

La plupart des gens appellent « mal de ventre » n'importe quel type de douleur ou problème abdominal. Mais un large éventail d'affections peut être à l'origine d'une gêne dans cette partie du corps. Nombreuses sont les personnes à souffrir d'un ou de plusieurs groupes de symptômes dont elles rechignent plutôt à parler : nausées, gaz, constipation, etc.

Les problèmes digestifs peuvent avoir

de multiples causes, dont une mauvaise alimentation fait évidemment partie. Même si, dans l'ensemble, vous mangez plutôt « bien », vous êtes peut-être sensible à un aliment en particulier ou à un type de nourriture. Par exemple, certaines personnes ont du mal à digérer les produits laitiers tandis que d'autres ont l'estomac qui supporte mal les plats épicés. Le stress peut également perturber le processus digestif. Autre cause, l'invasion d'entités microscopiques telles que les bactéries. Bien entendu, les maladies chroniques telles que le syndrome du côlon irritable occasionnent également des douleurs abdominales et des problèmes digestifs. Parfois, ce sont les veilles d'examen important ou les intenses situations de stress qui nous nouent le ventre et génèrent des douleurs insupportables. Ce peut être enfin parce que nous ruminons trop certains vécus, parce que nous « n'arrivons pas à digérer ce qui nous a été fait et que cela nous reste sur l'estomac » !

Il est difficile de déterminer la cause des problèmes digestifs sur la seule base de symptômes. De nombreuses

causes produisent le même symptôme, consultez donc votre médecin pour bénéficier d'un diagnostic précis.

La solution idéale aux problèmes d'estomac est d'améliorer son régime alimentaire, ce qui doit être votre objectif à long terme. Mais, en attendant, les techniques de travail corporel peuvent vous aider à affronter certains de vos maux de ventre. Ce chapitre vous indique comment vous y prendre.

Les symptômes d'une digestion difficile

Vous connaissez certainement les symptômes des problèmes digestifs. Nous voulons parler de ces vilains maux énumérés dans les publicités pour les antiacides ou autres médicaments contre les maux de ventre. Brûlures d'estomac, acidité, indigestion, constipation, diarrhée et autres

problèmes intestinaux font partie de cette catégorie.

Pour le meilleur ou pour le pire, ces affections ont tendance à se dévoiler ouvertement. Autrement dit, si vous avez des soucis au niveau du ventre, vous êtes probablement douloureusement au courant, en principe dès leur apparition. La bonne nouvelle, c'est que cela vous permet alors de traiter immédiatement les symptômes, augmentant ainsi les chances de rectifier le problème avant qu'il n'empire.

Les maux de ventre peuvent être le résultat d'une stimulation excessive ou inopportune du tube digestif. La cause ? Vous l'avez devinée : le stress ! Le shiatsu et la réflexologie sont excellents pour diminuer le stress et contribuent également à retrouver une fonction digestive normale par la restauration d'un équilibre.

Même les personnes souffrant de certaines des affections digestives les plus sérieuses telles que la maladie de Crohn et la colite peuvent être soulagées. La plupart des troubles digestifs altèrent la paroi du tube

digestif et créent des inflammations, nuisant à la digestion et à l'absorption des nutriments. La réflexologie peut aider le corps dans ses efforts pour reconstituer la paroi digestive et diminuer l'inflammation en augmentant la circulation et en favorisant le retour d'un flux de ki harmonieux.

La réflexologie pour bien digérer

La réflexologie est un excellent moyen d'atténuer les symptômes d'une mauvaise digestion. Il est possible de stimuler par les pieds tous les organes de l'appareil digestif. Vous favorisez ainsi l'équilibre et le bon fonctionnement de ce dernier. En outre, la réflexologie agit par l'intermédiaire du système nerveux. Celui-ci, ainsi que le

système endocrinien, est aux commandes du processus digestif et ce protocole peut aider à réguler le contrôle du système nerveux sur la fonction digestive.

Protocole de réflexologie pour faciliter la digestion

❶ Pour commencer, lavez-vous et séchez-vous les pieds.

❷ Effectuez les étirements et les exercices de respiration profonde pour vous préparer (voir chapitre 3).

❸ Asseyez-vous sur une chaise ou un lit et croisez une jambe de façon à ce que votre pied repose sur le genou de l'autre jambe.

À l'issue de votre séance, pendant que vous vous relaxez, il se peut que vous entendiez des gargouillis et d'autres bruits en

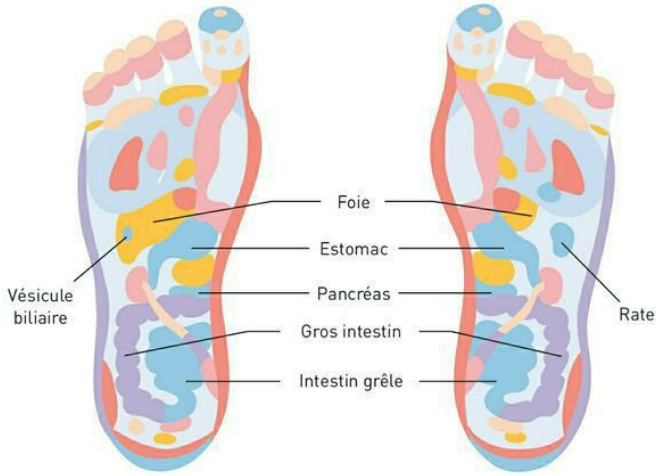
provenance de votre tube digestif. C'est bon signe car cela traduit la stimulation d'un fonctionnement normal.

❹ Supprimez les résistances en effectuant un *foot rolling* avec vos mains, puis en faisant un *foot stripping* horizontal afin de bien ouvrir les zones de votre pied.

❺ Localisez les zones réflexes de tous les organes digestifs : estomac, rate, gros intestin, intestin grêle, foie, vésicule biliaire et pancréas. Ils sont à peu près tous situés sur la voûte plantaire. Faites alors une « ascension du dragon » (ou reptation des pouces) sur ces zones. Si vous tombez sur des points douloureux ou des nodules, utilisez des rotations.

❻ Répétez le protocole sur l'autre pied.

❼ Détendez-vous et laissez à votre corps le temps de réagir aux changements que vous avez initiés.


Foie
Estomac
Pancréas
Gros intestin
Intestin grêle
Vésicule biliaire
Rate
PIED DROIT
PIED GAUCHE

DANS CE CHAPITRE

La pompe cardiaque

•

Respirer plus facilement

•

Le shiatsu pour ouvrir les voies respiratoires

•

La réflexologie pour stimuler les fonctions cardiaques et pulmonaires

Chapitre 13
Les fonctions cardiaques et pulmonaires

ous pourriez dire que la poitrine est, au

Vsens propre comme au sens figuré, le cœur et l'âme du corps. C'est avant tout là que réside le cœur et d'où tout s'orchestre. Nous estimons inutile de vous expliquer l'importance du cœur car nous sommes certains que vous êtes bien conscient de son rôle dans le grand ordonnancement de la vie.

La poitrine abrite également les poumons, qui rendent la vie possible grâce à l'oxygène qu'ils fournissent. Vous connaissez pertinemment le caractère essentiel de la respiration. Si une personne cesse de respirer, elle meurt rapidement. Mais ce n'est pas aussi simple que cela. Respirer ne suffit pas. Pour que votre corps fonctionne dans des conditions optimales et soit plein de vitalité, vous devez bien respirer. Si votre respiration est entravée d'une quelconque manière, de nombreuses autres fonctions en pâtissent. Votre cœur est amené à fournir plus d'efforts, votre cerveau doit lutter pour fonctionner sans l'apport en oxygène qui lui est nécessaire, sans parler de l'altération d'autres processus anatomiques.

Dans ce chapitre, nous évoquons certaines causes courantes des

problèmes cardiaques et pulmonaires. Nous vous indiquons en quoi le shiatsu et la réflexologie peuvent atténuer ces problèmes et vous fournissons des protocoles pour veiller au bien-être de votre cœur et de vos poumons.

La source des problèmes cardiaques et pulmonaires

Diverses affections peuvent causer (ou aggraver) des problèmes de cœur et de poumons. Hypertension, asthme, maladies génétiques peuvent tous causer des troubles au niveau du cœur et des poumons, tout comme les problèmes temporaires ou récurrents tels que la bronchite et la pneumonie.

Du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise, nombre de ces problèmes sont causés par des blocages ou des déséquilibres énergétiques. Un flux de ki défaillant peut par exemple entraîner une mauvaise circulation, laquelle altère l'efficacité du cœur et force les poumons à fournir plus d'efforts.

La restauration d'un flux énergétique correct et la sollicitation des points correspondant au cœur et aux poumons peuvent grandement améliorer le fonctionnement de votre corps et la façon dont vous vous sentez.

Le travail corporel n'a pas pour vocation de soigner les crises cardiaques et les autres urgences à caractère vital. Si vous êtes soudain pris de douleurs dans la poitrine, d'une augmentation de la tension artérielle ou d'autres symptômes de problèmes cardiaques, appelez immédiatement un médecin.

Quand la pompe s’affaiblit

Nombre des facteurs mettant vos poumons en danger (voir la section suivante) peuvent également menacer la santé de votre cœur (cigarette, polluants). Votre cœur est cependant

exposé à d'autres dangers. Il est par exemple bien plus vulnérable aux facteurs alimentaires tels que l'excès de cholestérol, de graisse et de sucre.

Des maladies telles que le diabète, l'hypertension, l'athérosclérose (rétrécissement des artères) et les problèmes rénaux pèsent sur votre cœur, tout comme les gonflements des pieds à cause des varices et des problèmes de circulation. Dans ce cas, le cœur doit fournir des efforts supplémentaires pour déplacer le fluide. En plus de tout ça, certaines personnes naissent avec des maladies du cœur ou peuvent développer des défauts (par exemple, des clapets défaillants ou des arythmies) qui doivent être soignés et surveillés durant toute leur vie.

Les émotions fortes et les stress violents peuvent enfin fragiliser grandement le cœur. Cette idée est très clairement établie en médecine traditionnelle chinoise, qui considère qu'ils affectent le ki et peuvent le faire s'effondrer. Elle est également connue par la médecine occidentale. C'est pour cette raison que l'on déconseille aux cardiaques les situations stressantes et les émotions fortes.

Enfin, un cœur sain traduit un mode de vie sain. Les changements d'habitudes sont essentiels pour corriger ou gérer des problèmes cardiaques. Le shiatsu et la réflexologie sont d'excellents outils pour vous aider, vous et votre cœur, dans ce sens. Ils contribuent à une bonne santé cardiaque :

- **Ils font baisser la tension artérielle.** Ces techniques favorisent le relâchement des muscles des artères, ce qui contribue à diminuer la tension artérielle. Bien que temporaires, les bienfaits peuvent se cumuler grâce à une utilisation régulière.

- **Ils soutiennent le fonctionnement des organes.** Le ki nourrissant aide au fonctionnement de tous les organes et, dans ce cas précis, du cœur et des reins. Le ki génère la vitalité et les blocages dans le

flux de ki nuisent au bon fonctionnement du cœur et des reins.

- **Ils améliorent la circulation.** Nous vous indiquons dans le chapitre 3 que le sang va où le ki va. En outre, le système nerveux autonome contrôle le resserrement des artères. Le shiatsu et la réflexologie stimulent la régulation du système nerveux, améliorant ainsi le flux sanguin et le fonctionnement du cœur.

- **Ils diminuent l'inflammation.** L'inflammation attire les cellules et le cholestérol qui forment une plaque sur les parois internes des artères, faisant baisser le flux sanguin. Le shiatsu et la réflexologie ne peuvent

directement réduire l'athérosclérose mais sont capables de contribuer à diminuer l'inflammation.

Quand l'air ne circule pas librement

Tout un éventail de facteurs peut nuire à votre respiration. En voici une liste :

- **La cigarette :** c'est peut-être la cause la plus évidente des problèmes respiratoires. Fumer endommage les poumons, rendant plus difficile une respiration profonde et efficace, et peut aller jusqu'à provoquer le cancer. Quand vous arrêtez de fumer, les bienfaits pour vos poumons se font sentir presque immédiatement. Vous recommencez à mieux respirer (et votre tension artérielle baisse)

quelques minutes après avoir écrasé votre dernière cigarette.

- **La pollution :** les polluants autres que la fumée de cigarette affectent également vos poumons et compliquent la respiration. On les trouve dans le brouillard de la pollution, dans les gaz, les matières et les particules rejetées par les tuyaux d'échappement des gros camions et des moteurs diesel, par les cheminées d'usines et dans bien d'autres choses encore.

- **L'asthme et les allergies :** un assez grand nombre de maladies peuvent altérer votre respiration. L'asthme est l'un des plus grands coupables. Cette affection inflammatoire chronique touche les poumons et peut être mortelle

dans certains cas. Il existe d'excellents remèdes à base de plantes pour traiter les symptômes des allergies. L'acupuncture aide également un nombre considérable de personnes.

- **Les maladies graves :** à l'extrémité inquiétante du spectre figurent les problèmes de santé lourds tels que le cancer du poumon, l'emphysème et la tuberculose, qui peuvent gravement endommager les poumons, rendant dans certains cas la respiration pratiquement impossible sans l'aide d'un appareil d'assistance respiratoire.
- **Les affections temporaires :** les affections temporaires telles que la grippe, la bronchite et le

rhume peuvent altérer le fonctionnement optimal de vos poumons. En outre, les allergies ont souvent un impact négatif sur votre respiration.

Comment le shiatsu et la réflexologie peuvent vous aider

L'utilisation des techniques de shiatsu et de réflexologie qui favorisent la respiration permet à vos poumons de fonctionner de manière optimale. Ce faisant, votre corps apprécie tous les bienfaits d'un apport massif d'oxygène. Ces techniques vous aident de diverses manières.

- elles ouvrent les voies respiratoires ;
- elles soulagent les tensions et les serrements dans la poitrine ;

- elles rendent la respiration plus profonde ;
- elles améliorent le fonctionnement des cellules. Le flux de ki envahit chaque cellule du corps ;
- elles améliorent le fonctionnement du système immunitaire en répartissant le ki dans tout le corps.

Une séance de shiatsu pour détendre le cœur

Les points d'acupuncture salutaires pour le cœur

Point 7C

- **Nom du point :** Porte de l'esprit.
- **Localisation :** paume tournée vers le ciel, allez jusqu'au bord interne

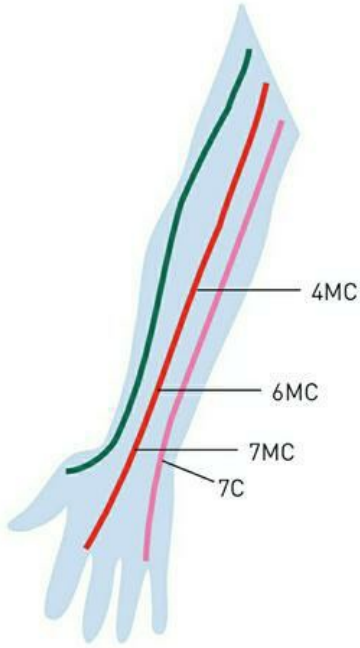
du poignet (côté petit doigt), sur le pli de flexion, entre le cubitus et le carpe. Point d'équilibre et de dispersion du cœur.

- **Action :** nourrit tous les aspects du cœur. Sert pour tous les syndromes et les maladies cardiaques, l'arythmie, les palpitations et l'angine de poitrine, ainsi que l'hypertension.

Point 4MC

- **Nom du point :** Porte de la fissure.
- **Localisation :** sur la face interne du bras, à mi-chemin entre le poignet et le coude, puis un *chon* vers le poignet. Ce point est dans l'alignement du majeur.
- **Action :** sert pour les

rhumatismes cardiaques, l'angine de poitrine, les douleurs dans la poitrine et au niveau du cœur, ainsi que les palpitations.



Point 6MC

- **Nom du point :** Porte interne ou obstruction interne.
-

Localisation : sur la face interne du bras, deux *chon* au-dessus du pli du poignet, entre les deux tendons.

- **Action :** renforce et protège le cœur. Sert pour les douleurs dans la poitrine et au niveau du cœur, les rhumatismes cardiaques, les palpitations et l'anxiété.

Point 7MC

- **Nom du point :** Grandes Collines.
- **Localisation :** sur la face interne du poignet, sur le pli de flexion et entre les deux tendons. Point d'équilibre et de dispersion du maître cœur.
- **Action :** régule le feu au niveau du cœur. Sert pour les palpitations, les douleurs dans la

poitrine et l'anxiété.

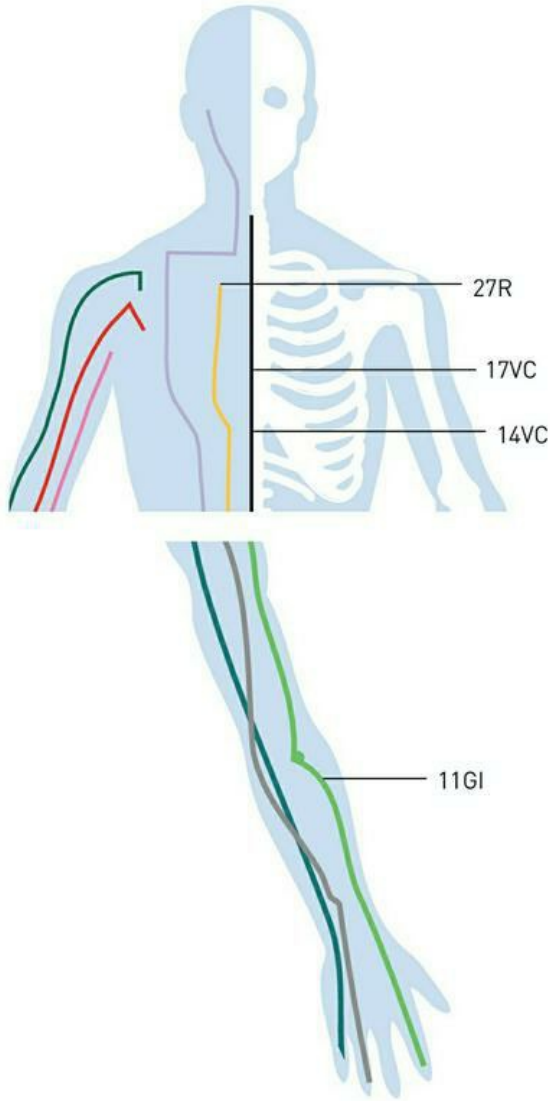
Point 11GI

- **Nom du point :** Étang de la courbe.
- **Localisation :** au bout du pli de flexion externe du coude, le bras plié à angle droit.
- **Action :** facilite le flux de ki et le flux sanguin. Sert pour l'hypertension.

Point 27R

- **Nom du point :** Palais de correspondance.
- **Localisation :** sous la clavicule, dans le creux près du sternum. Tonifie les reins en maintenant l'équilibre du volume de liquide.
- **Action :** ouvre la poitrine et sert

pour les douleurs et les serrements dans cette zone, les palpitations et l'anxiété.



Point 14VC

- **Nom du point :** Porte du grand palais.
- **Localisation :** juste au bout de l'appendice xiphoïde (extrémité en cartilage souple qui se situe au bout du sternum). C'est le point d'alarme du cœur. Appuyez sans forcer.
- **Action :** calme les émotions. Sert pour les douleurs dans la poitrine, les palpitations et l'anxiété.

Point 17VC

- **Nom du point :** Centre du thorax.
- **Localisation :** allez en plein centre du sternum, quasiment au milieu du torse, puis descendez d'un *chon*.
- **Action :** sert pour diminuer les

palpitations et les douleurs au niveau du cœur. Sert de point d'alarme pour le maître cœur qui a la charge de la structure du myocarde.

Le protocole

Si vous avez un problème particulier, vous pouvez raccourcir le protocole et ne traiter que les points liés à votre souci. Les points 7C et 6MC sont essentiels et à utiliser pour toutes les affections.

Préparation

❶ Respirez par le ventre tout en vous ancrant et en vous centrant sur vous-même (voir le chapitre 3).

❷ Ouvrez les méridiens qui passent dans les bras et la poitrine en procédant comme indiqué page 106.

Travail sur les points

Commencez par le bras droit en exerçant une pression rythmique sur les points pleins ou une pression continue

sur les points vides. Traitez chacun des points suivants pendant 1 à 3 minutes.

❶ En procédant méridien par méridien, traitez les points 4MC, 6MC, 7MC, 7C et 11GI. Répétez toute la séquence deux ou trois fois jusqu'à ce que vous obteniez un *flux égal* (avec des points à la sensibilité et au toucher identiques).

❷ Appuyez sur le point 27R en adoptant l'approche bilatérale.

❸ Appuyez en même temps sur les points 14VC et 17VC pendant 3 minutes.

❹ Détendez-vous en position allongée et ralentissez votre rythme respiratoire, ce qui a pour effet d'apaiser l'esprit. Laissez le ki réagir aux instructions données dans le protocole en lui donnant le temps de retrouver son plein équilibre. Il se peut que vous ressentiez une chaleur ou des fourmillements dans tout le corps et plus particulièrement dans la poitrine.

Si vous avez le temps, faites suivre cette séquence du protocole de réflexologie correspondant pour le cœur et les poumons (voir page 210-211).

La santé du cœur est souvent une affaire de mode de vie et la correction des problèmes passe obligatoirement par un changement d'habitudes. Les problèmes cardiaques sont sérieux : ne négligez pas les soins médicaux !

Protocole de réflexologie pour

« masser » le cœur et les poumons

C'est le système nerveux qui est aux commandes des fonctions cardiaque et pulmonaire. La stimulation des zones réflexes correspondantes sur le pied ou la main contribue à équilibrer le contrôle du système nerveux, ce qui a pour effet de calmer et de renforcer le cœur, et d'ouvrir les voies respiratoires.

❶ Lavez-vous et séchez-vous les pieds.

❷ Si vous n'avez pas encore effectué les étirements et les exercices de respiration profonde, respirez profondément par le ventre à plusieurs reprises.

❸ Asseyez-vous sur une chaise ou un lit et croisez une jambe de façon à ce que votre pied repose sur le genou de l'autre jambe.

❹ Frictionnez-vous le pied avec les mains d'avant en arrière de façon à faire disparaître les résistances.

❺ Effectuez un *foot stripping* afin d'ouvrir un peu plus les zones de votre pied.

❻ Localisez les zones réflexes du pied associées au cœur (6a), aux poumons (6b) et à la poitrine. Les poumons se situent sur les deux pieds, mais le cœur a un seul point réflexe, sur le pied gauche, à côté de la zone réflexe du poumon, vers l'intérieur du pied (voir carte ci-contre).

❼ Faites une « ascension du dragon » (ou reptation des pouces) afin de rechercher d'éventuels nodules, endroits douloureux ou craquements.

❽ Faites des rotations pour faire disparaître les tensions.

❾ Terminez par une « ascension du dragon » (ou reptation des pouces) et des rotations sur les zones correspondant au plexus solaire (9a) et aux glandes surrénales (9b), afin de favoriser un flux de ki harmonieux.

❿ Répétez le protocole sur l'autre pied.

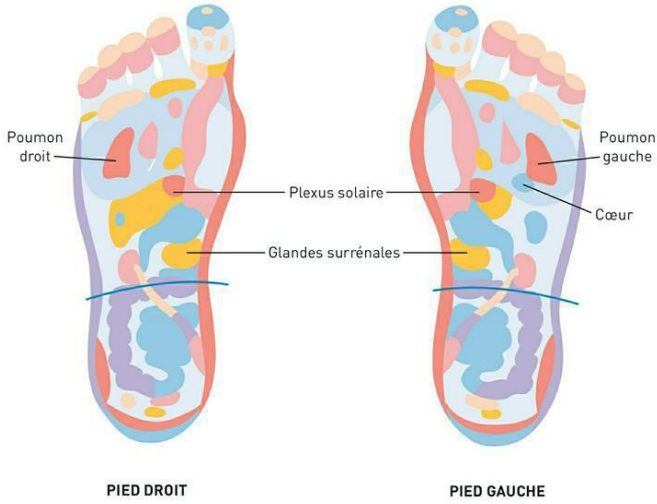
11. Allongez-vous, immobile et dans le calme, et laissez le système nerveux assimiler la stimulation exercée. Il est possible que vous remarquiez chez vous une respiration plus profonde et/ou un rythme cardiaque plus lent.

6a

6b

9a

9b


Poumon droit
Plexus solaire
Glandes surrénales
Poumon gauche
Cœur
PIED DROIT
PIED GAUCHE

Partie 4
Répondre à des besoins précis

Dans cette partie...

Dans cette partie, nous traitons les problèmes courant qui affectent les tout-petits. Si vous êtes une femme, vous pouvez aussi avoir des types de problèmes et de difficultés qui vous sont propres. Vous serez soulagée d'apprendre que nous proposons plusieurs traitements et conseils utiles qui vous sont réservés.

DANS CE CHAPITRE

Soulager les douleurs chez le nourrisson

•

Aider l'endormissement du tout-petit

Chapitre 14
Pour les tout-petits

Si le travail corporel n'est pas nécessairement une solution universelle, les jeunes enfants sont susceptibles de tirer parti, d'une façon ou d'une autre, de l'application des techniques de shiatsu et de réflexologie. C'est une solution fantastique car, contrairement aux médicaments ou à des traitements plus contraignants et sources de stress, la pratique est douce dans presque tous les cas. (Face à une personne extrêmement sensible ou

frêle, il faut bien entendu être très prudent.)

Pour les nourrissons

Comme le savent tous les parents, la liste des problèmes des bébés est assez fournie : poussée des dents, problèmes digestifs, mal d'oreille, etc. En outre, s'ils semblent avoir une réserve d'énergie inépuisable, celle-ci ne circule pas forcément aussi correctement qu'elle le devrait. Les enfants ont besoin de toute cette énergie car leur corps a une somme de travail non négligeable à abattre, et pas simplement pour courir, sauter et jouer. Au quotidien, leur corps change constamment, il grandit et se renforce. Gérer ces douleurs de croissance n'est pas simple et les enfants ont besoin d'un maximum d'aide.

Il n'y a rien de pire pour un parent que de se sentir impuissant face à un enfant qui souffre. Le shiatsu est un moyen efficace pour soulager les douleurs de croissance, mais présente certaines difficultés. En effet, les bébés sont petits et fragiles. Il est en outre parfois

difficile de localiser les points d'acupuncture. Ne vous inquiétez pas, le fait de solliciter la zone dans son ensemble stimule le flux de ki. Votre enfant tire toujours parti du ki apaisant et nourrissant dans toutes les situations.

Les coliques

Les coliques sont une affection qui touche de nombreux bébés. La Mayo Clinic définit les coliques ainsi : « Affection faisant pleurer un bébé en bonne santé et bien nourri plus de trois heures par jour, plus de trois jours par semaine, pendant plus de trois semaines. » Les pleurs interviennent généralement chaque jour à la même heure, sont intenses, le bébé contractant ses muscles en raison de la douleur. Les coliques peuvent survenir dans le mois qui suit la naissance et disparaissent généralement à l'âge de trois mois.

Personne ne sait à quoi sont dues les coliques. On pensait qu'elles étaient causées par des allergies alimentaires ou une intolérance au lactose, mais nombreux sont les bébés à souffrir de

coliques sans présenter ces affections. Parmi les autres coupables figureraient un système digestif ou nerveux pas encore complètement développé ou une flore intestinale anormalement constituée, à l'origine d'une production de gaz trop importante. Malgré des recherches poussées, personne ne sait pourquoi certains bébés souffrent de coliques et d'autres non. Souvent, des affections telles que le reflux gastrique et les allergies alimentaires sont prises à tort pour des coliques, ce qui est dommage car, s'il n'existe pas de véritable traitement pour les coliques, ces autres affections se soignent.

Les coliques peuvent être une expérience extrêmement stressante et épuisante à la fois pour le bébé et pour les parents. Ces derniers trouvent des astuces afin de soulager le bébé, en le berçant ou en l'emmaillotant très serré. Le shiatsu peut également aider.

La douleur associée à la poussée des dents

La poussée des dents peut être très douloureuse pour le bébé, lui faire

perdre le sommeil et le rendre très malheureux. Il est possible de diminuer la douleur associée de diverses manières. Vous pouvez frotter des glaçons, de l'essence de girofle ou d'autres substances analgésiques sur les gencives, voire exercer une pression comme le fait un bébé quand il mâche un anneau de dentition. Le shiatsu et la réflexologie peuvent également s'avérer efficaces en calmant le système nerveux et en libérant les endorphines qui soulagent la douleur.

Améliorer le sommeil

Pour les petits bébés (et leurs parents), le sommeil est parfois un luxe difficile à obtenir. Les bébés perdent le sommeil pour différentes raisons telles que la stimulation excessive ou même les maux de ventre. Le shiatsu et la réflexologie apaisent les bébés agités en rendant harmonieux leur flux de ki turbulent. Ces deux disciplines peuvent contribuer à accroître la quantité d'endorphines libérée, ces neurotransmetteurs qui diminuent la douleur constituant également une bonne aide au sommeil.

Comment pratiquer avec un tout-petit

Les techniques pures de shiatsu (étirements, type de pression sur les points, durée des pressions, etc.) ne sont pas adaptées aux petits enfants. C'est pourquoi nous ne vous proposons que des techniques légères, sur des points sans risque. Nous préconisons des pressions légères et des séances brèves. Le ki de votre enfant se rééquilibre vite et ce dont il a le plus besoin, c'est que le vôtre soit équilibré et que les techniques que vous lui appliquez le soient avec douceur et tendresse. Le simple contact de votre main sur sa peau est déjà bienfaisant et apaisant. Si cela est effectué sur des zones actives, cela n'en sera que plus efficace.

Vous pouvez travailler sur les points d'acupression que nous présentons dans cette section (voir pages 218-221) chaque fois que votre bébé a une gêne. Pour appliquer un protocole complet, l'idéal est le moment du bain, du massage, quand vous le déshabillez avant de le mettre au lit ou quand vous le bercez.

Les nourrissons réagissent vite au shiatsu. Des séances de seulement 10 à 15 minutes suffisent donc.

Une séance de shiatsu pour les bébés

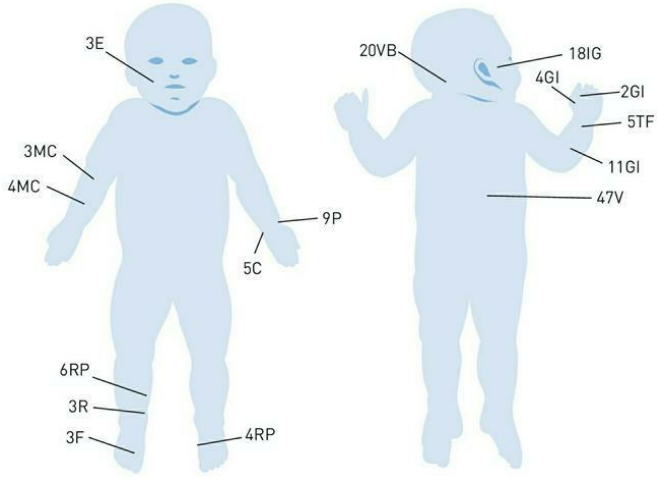
❶ Pressez et relâchez doucement les bras et les jambes de votre bébé. Il n'est pas nécessaire d'étirer un nourrisson car il est souple par nature.

❷ Localisez les points d'acupuncture que vous souhaitez utiliser, puis massez-les doucement en imprimant des rotations très légères. Vous pouvez solliciter les points dans l'ordre ou selon la combinaison que vous souhaitez. Faites simplement en sorte de solliciter tous les points nécessaires pour traiter l'affection en question.

❸ Quand vous avez terminé, votre bébé sera plus calme et plus à l'aise. Laissez-le se détendre encore tranquillement.

Soyez prudent avec la pression exercée. Avec les nourrissons, un massage très léger sur le point suffit amplement. Ne passez pas non plus trop de temps sur un point, 30 secondes tout au plus, car les enfants réagissent plus vite que les adultes.

Les points d'acupression sur un bébé



Le shiatsu pour vaincre les coliques

Point 1GI

- **Nom du point :** Métal Yang.
- **Localisation :** à l'angle de l'ongle de l'index, côté pouce.

Point 2GI

- **Nom du point :** Deuxième Intervalle.
- **Localisation :** sur la face externe de l'index, au niveau de l'articulation entre le doigt et la main, sur le doigt et contre le bord articulaire de la phalange.

Point 52V

- **Nom du point :** Chambre de la volonté.
- **Localisation :** sur la branche externe du méridien de la vessie, dans le dos, à mi-chemin entre l'os de la hanche et la cage

thoracique, sur le bord externe des muscles spinaux.

Point 3R

- **Nom du point :** Suprême Vallée.
- **Localisation :** sur le bord interne du pied, entre la malléole et le tendon d'Achille, là où l'on sent battre l'artère tibiale. Point d'équilibre du rein.

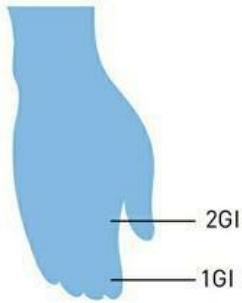
Point 3MC

- **Nom du point :** Marais du coude.
- **Localisation :** dans le pli du coude, dans l'alignement du majeur, sur le tendon du biceps, du côté du petit doigt.

Point 3F

- **Nom du point :** Suprême Assaut.

- **Localisation :** sur le dessus du pied, entre le gros orteil et le deuxième orteil. Remontez jusqu'à l'endroit où se rejoignent les métatarses.



Le shiatsu pour la poussée des dents

Point 1GI

- **Nom du point :** Métal Yang.
- **Localisation :** à l'angle de l'ongle de l'index, côté pouce.

Point 5TF

- **Nom du point :** Barrière externe.

- **Localisation :** sur l'arrière du bras, deux *chon* au-dessus du pli du poignet, entre les deux os (cubitus et radius).

Point 9P

- **Nom du point :** Abîme suprême.
- **Localisation :** la paume de la main tournée vers le ciel, dans le pli du poignet, côté externe, dans le creux formé par le scaphoïde et la styloïde radiale.

Point 4GI

- **Nom du point :** Torrent harmonisateur.
- **Localisation :** sur le sommet de l'éminence qui se forme lorsque vous serrez le pouce et l'index. Une fois le point repéré, détendez

la main. Le point se trouve contre et légèrement sous le métacarpien de l'index.

Point 11GI

- **Nom du point :** Étang de la courbe.
- **Localisation :** au bout du pli de flexion externe du coude, le bras plié à angle droit.

Point 3E

- **Nom du point :** Creux de l'os en équerre.
- **Localisation :** faites glisser votre doigt du bord externe de la narine vers le point le plus bas de la pommette. Appuyez sur l'os en remontant.

Point 18IG

- **Nom du point :** Creux de la pommette.
- **Localisation :** tracez une ligne horizontale en commençant sous le nez, jusqu'au creux situé à côté de l'oreille. Puis tracez une ligne depuis le coin externe de l'œil. Le point 18IG se trouve dans le creux, à l'intersection de ces lignes, sur le bord inférieur de la pommette.

Le shiatsu pour faire passer le marchand de sable

Point 20VB

- **Nom du point :** Étang du vent.
- **Localisation :** sur l'arête de l'os occipital, à l'arrière de la tête, à mi-chemin entre l'oreille et la colonne vertébrale. Entre les deux muscles qui se rejoignent.

Point 4RP

- **Nom du point :** Grand-père et petit-fils.
- **Localisation :** ce point est situé sur la face interne du pied, deux *chon* derrière la base du gros orteil, contre l'articulation du premier métatarse, juste à la jonction de la peau du dessus du pied (blanche) et du dessous du pied (plutôt rouge).

Point 6RP

- **Nom du point :** Croisement des trois yin.
- **Localisation :** trois *chon* au-dessus de la malléole interne en arrière et contre le tibia.

Point 5C

-

Nom du point : Libre circulation interne.

- **Localisation :** sur la face interne de l'avant-bras, côté petit doigt, à un *chon* au-dessus du pli du poignet.

Point 4MC

- **Nom du point :** Porte de la fissure.
- **Localisation :** sur la face interne de l'avant-bras, allez à mi-chemin entre le poignet et le coude, puis un *chon* vers le poignet, dans l'alignement du majeur.

Si vous ne savez pas à quoi correspond exactement un *chon*, reportez-vous au chapitre 2, en faisant attention à considérer que ce qui détermine la taille du *chon*, c'est le receveur, en l'occurrence un bébé ici. Par

conséquent, selon son âge, une largeur de pouce d'adulte masculin peut équivaloir à deux fois la largeur de pouce de l'enfant.

DANS CE CHAPITRE

Identifier les besoins propres aux femmes

•

Un protocole de shiatsu pour diminuer les douleurs menstruelles et le SPM

•

Un protocole de réflexologie pour diminuer les douleurs menstruelles et le SPM

Chapitre 15
Réservé aux femmes

Même si vous êtes pour l'égalité des droits (et comment !), admettez-le, physiquement, les hommes et les femmes sont très différents. Cela signifie qu'ils ont des besoins qui leur sont propres en matière de santé et de

traitement.

Les femmes ont des besoins que les hommes n'ont pas, par exemple pour les aider à faire face à la douleur et à la gêne physiques qu'elles subissent chaque mois, ainsi qu'à la douleur engendrée par le travail et l'accouchement, sans oublier les symptômes de la ménopause.

En outre, les femmes rencontrent souvent des problèmes dus aux fluctuations du flux énergétique qui accompagnent les changements et les déséquilibres hormonaux. En adaptant le plan de traitement aux caractéristiques anatomiques propres aux femmes, vous serez mieux à même de satisfaire leurs besoins avec efficacité.

Nous avons estimé qu'il était important de consacrer un chapitre aux femmes car certaines affections courantes touchent un grand nombre d'entre elles, régulièrement et de manière prévisible. (Les hommes, quant à eux, ont tendance à être plus touchés par tout un éventail d'affections telles que celles évoquées dans d'autres parties de ce livre.) Dans ce chapitre, nous

couvrons donc le syndrome prémenstruel (SPM) et les douleurs menstruelles.

Diminuer les douleurs menstruelles et le SPM

L'un des plus importants problèmes douloureux des femmes (qu'elles doivent affronter chaque mois pendant la majeure partie de leur vie) est les désagréments qui accompagnent leur cycle menstruel. Cela peut prendre la forme non seulement de crampes menstruelles, mais également d'irritations et de sautes d'humeur liées au syndrome prémenstruel (SPM). Il ne s'agit pas d'un petit inconvénient car, pour certaines femmes, ces symptômes peuvent durer une à deux semaines chaque mois. Cela va au-delà de la gêne physique : le SPM peut également toucher le cycle du sommeil, la concentration et entraîner un épuisement total.

Selon la médecine chinoise, les problèmes menstruels peuvent avoir pour origine divers facteurs

énergétiques, le plus courant étant l'excès de yin (les dimensions yin/yang sont traitées dans le chapitre 1). Cette idée se retrouve en psychoénergétique où l'on considère qu'il s'agit d'un déséquilibre dans la relation psychologique à la mère (yin) ou à son image et aux contraintes que cela impose symboliquement. En équilibrant le yin et le yang, vous pouvez atténuer les symptômes du SPM.

Améliorer le SPM grâce au shiatsu

Les points pour le SPM

Point 3F

- **Nom du point :** Suprême Assaut.
- **Localisation :** sur le dessus du pied, entre le gros orteil et le deuxième orteil. Remontez jusqu'à l'endroit où se trouve un creux, là où se rejoignent les métatarses.

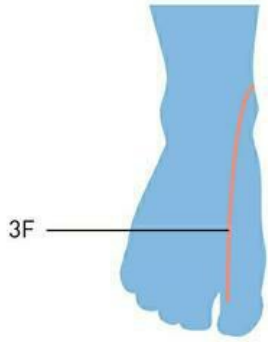
- **Action :** sert à soulager les crampes de toutes sortes. Redirige le ki rebelle du foie, harmonise le flux de ki et le flux de sang, et diminue les symptômes du SPM.

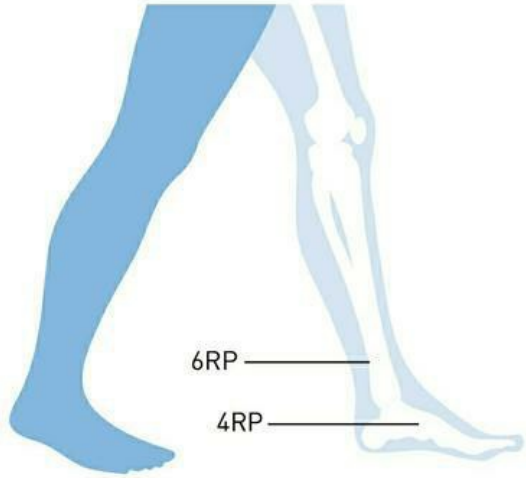
Point 4RP

- **Nom du point :** Grand-père et petit-fils.
- **Localisation :** ce point est situé sur la face interne du pied, deux *chon* derrière la base du gros orteil, contre l'articulation du premier métatarse, juste à la jonction de la peau du dessus du pied (blanche) et du dessous du pied (plus rouge).
- **Action :** bon pour les règles irrégulières.

Point 6RP

- **Nom du point :** Croisement des trois yin.
- **Localisation :** trois *chon* au-dessus de la malléole interne en arrière et contre le tibia.
- **Action :** disperse le ki stagnant, stimule la circulation sanguine et débute la menstruation. Peut servir pour les règles irrégulières. Ce point est considéré comme « œstrogène-like ».
- **Précaution :** ne jamais utiliser ce point chez une femme enceinte.





Point 6VC

- **Nom du point :** Mer du ki.
- **Localisation :** un *chon* et demi

sous le nombril, sur la ligne médiane du corps.

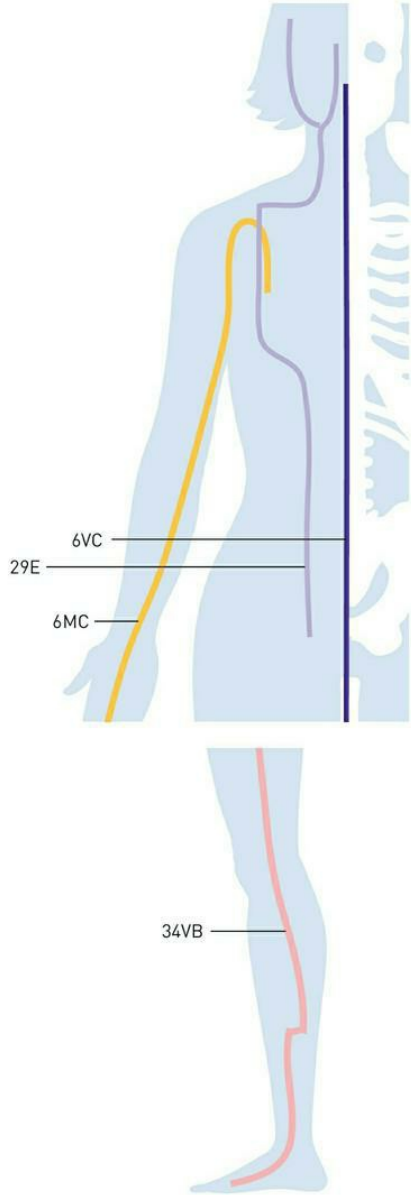
- **Action :** soulage les crampes menstruelles et les règles irrégulières.
- **Précaution :** ne jamais utiliser ce point chez une femme enceinte.

Point 29E

- **Nom du point :** Retour.
- **Localisation :** sur le bord externe du pubis, à quatre *chon* en dessous du nombril et à deux *chon* de la ligne médiane du corps.
- **Action :** stimule et équilibre l'apport de ki et de sang vers les organes reproducteurs, et régule tous les problèmes menstruels.

Point 6MC

- **Nom du point :** Porte interne ou obstruction interne.
- **Localisation :** sur la face interne du bras, deux *chon* au-dessus du pli du poignet, entre les deux tendons.
- **Action :** équilibre l'énergie yin et protège contre l'excès de stress. Calme les nerfs et l'anxiété. Harmonise le flux de ki.


6VC
29E
6MC
34VB

Point 34VB

- **Nom du point :** Source de la colline yang.
- **Localisation :** ce point est sur le côté de la jambe, sous votre genou, légèrement en avant et au-dessous de la tête de l'os externe de la jambe (péroné).
- **Action :** diminue les symptômes du SPM en harmonisant le flux de ki.

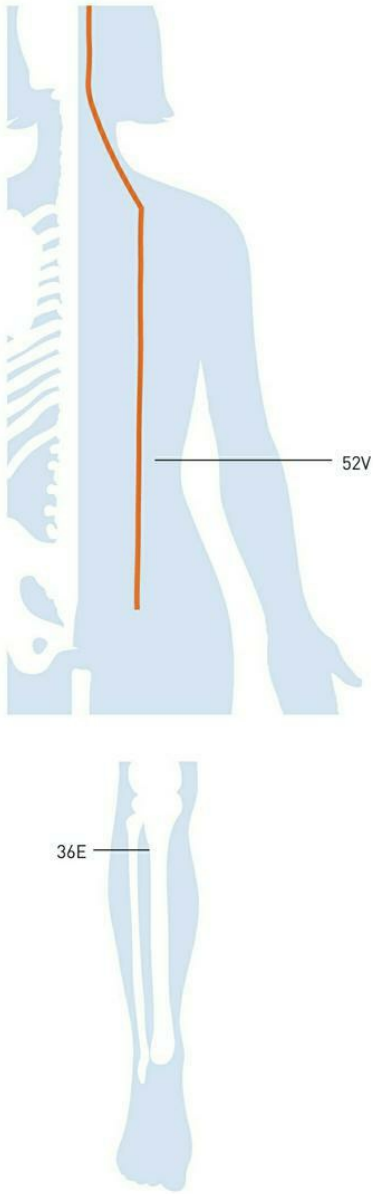
Point 52V

- **Nom du point :** Chambre de la volonté.
- **Localisation :** sur la branche externe du méridien de la vessie, au milieu de la taille, sur le bord externe des muscles spinaux.

- **Action :** soulage les tensions au niveau du bassin, diminue les douleurs au dos et les crampes au niveau du carré des lombes.

Point 36E

- **Nom du point :** Trois mesures de la jambe.
- **Localisation :** trois *chon* en dessous de la pointe de la rotule et un *chon* à l'extérieur de l'arête du tibia. Ce point est considéré comme « folliculine-like ».
- **Action :** agit sur les douleurs aux seins avant les règles et redonne de l'énergie en cas de fatigue.
- **Précaution :** ne jamais utiliser ce point chez une femme enceinte.


52V
36E

Le protocole

Utilisez le protocole suivant chaque fois que des crampes menstruelles apparaissent.

Préparation

❶ Respirez par le ventre tout en vous

centrant sur vous-même et en vous ancrant (voir le chapitre 3).

❷ Étirez l'ensemble de votre corps afin d'ouvrir les méridiens contribuant à la bonne santé et à l'équilibre des femmes. Pour commencer, attrapez vos bras en les plaçant au-dessus de votre tête. Tout en inspirant, étirez les bras vers l'arrière, sans aller jusqu'à la douleur. Maintenez la position pendant 3 secondes.

❸ Sur l'expiration, penchez-vous vers l'avant en étirant les bras vers le sol. Maintenez la position pendant 3 secondes, le corps mou comme une poupée de chiffon.

❹ Redressez-vous en inspirant. Placez les bras au-dessus de la tête et penchez-vous sur le côté en expirant. Maintenez la position.

❺ Reprenez une position droite en inspirant puis faites la même chose de l'autre côté. Répétez trois fois la même séquence afin d'ouvrir complètement les méridiens.

Le travail sur les points

❻ Travaillez les points pour le SPM en exerçant une pression continue (ou tournez dans le sens des aiguilles d'une montre) sur les points vides et une pression rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) sur les points pleins. Sollicitez chaque groupe de points pendant 1 à 3 minutes.

❼ Optez pour l'approche bilatérale avec les groupes de points suivants : 3F, 4RP, 6RP, 36E, 34VB et 29E. Répétez la procédure deux ou trois fois Passez un peu plus de temps sur les points douloureux.

❽ Traitez le point 6VC pendant 3 minutes, avec une pression continue (ou tournez dans le sens des aiguilles d'une montre) s'il est trop vide ou une pression rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) s'il est trop plein.

❾ Traitez alternativement le point 6MC de chaque bras en commençant par le bras droit.

❿ Concluez en vous reposant, en vous plongeant dans un bain à remous

apaisant ou en profitant des bienfaits de la réflexologie.

Pour savoir comment faire la différence entre un point vide et un point plein, reportez-vous au chapitre 4.

6RP

34VB

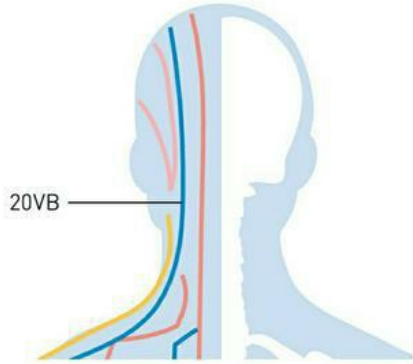
Combattre le feu de la ménopause

La ménopause (et la préménopause) peut faire apparaître toutes sortes de symptômes douloureux et gênants dus aux bouleversements hormonaux et qui vont des sueurs nocturnes aux bouffées de chaleur, en passant par les sautes d'humeur et les insomnies. Mais l'un des symptômes les plus agaçants est peut-être les fluctuations émotionnelles. Elles gâchent la vie de la femme (et de son entourage). Pourtant, en médecine traditionnelle chinoise, la ménopause s'appelle « le deuxième printemps ». Cela nous montre la perception très valorisante que l'on

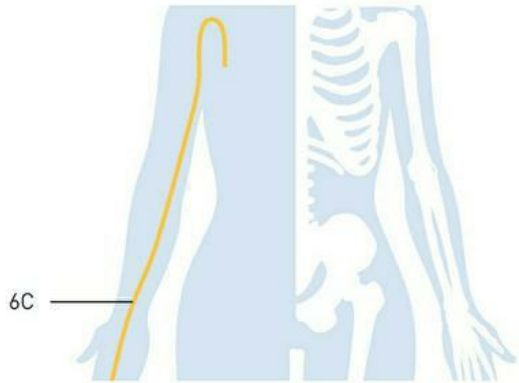
peut avoir de cette période de la vie, pourtant vécue souvent de façon négative ou dévalorisante par beaucoup de femmes en Occident. Mais, rassurez-vous, le soulagement est à portée de main. Dans la mesure où le ki influe sur le système endocrinien, le shiatsu peut aider à mieux vivre la ménopause. Nous traitons dans cette section tous ces symptômes aggravants et d'autres encore.

Gérer les fluctuations provoquées par la ménopause grâce au shiatsu

Les points à travailler


20VB

11GI


6C

Point 20VB

- **Nom du point :** Étang du vent.
- **Localisation :** sur l'arête de l'os occipital, à l'arrière de la tête, à mi-chemin entre l'oreille et la colonne vertébrale, entre les deux muscles qui se rejoignent.
- **Action :** atténue les bouffées de chaleur et diminue le stress et l'irritabilité.

Point 11GI

- **Nom du point :** Étang de la courbe.
- **Localisation :** au bout du pli de flexion externe du coude, le bras plié à angle droit.
- **Action :** atténue les bouffées de chaleur.

Point 6C

- **Nom du point :** Accumulation du yin.
- **Localisation :** sur la face interne du bras, un demi-*chon* au-dessus du pli du poignet, dans l'alignement du petit doigt.
- **Action :** atténue les suées nocturnes, diminue l'anxiété et l'irritabilité. Calme l'esprit et tonifie le yin.

Point 3F

• Voir page 225.

Point 36E

• Voir page 226.

Point 6RP

• Voir page 225.

Point 6VC

- Voir page 226.

Point 3R

- **Nom du point :** Suprême vallée.
- **Localisation :** sur le bord interne du pied, entre la malléole et le tendon d'Achille, là où l'on sent battre l'artère tibiale. Point d'équilibre du rein.
- **Action :** sert à atténuer les symptômes de la ménopause, tels que les sautes d'humeur, les suées nocturnes et

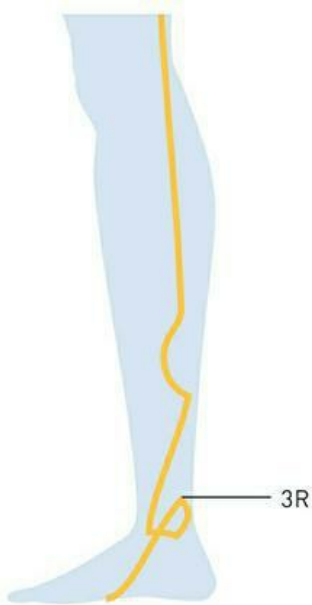
les insomnies.

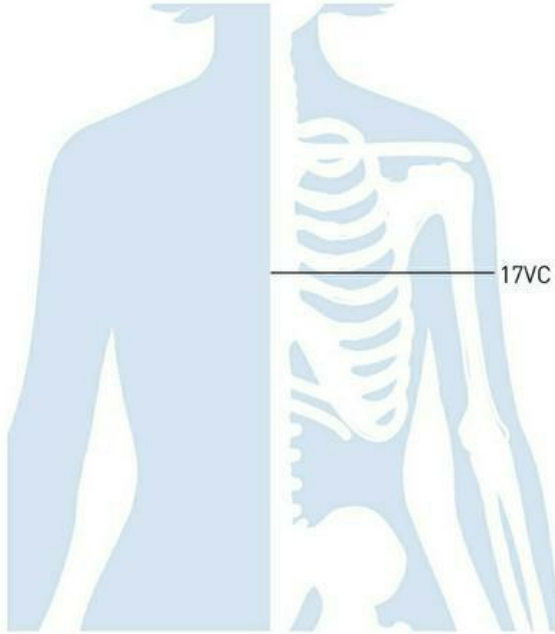
Point 17VC

- **Nom du point :** Centre du thorax.
- **Localisation :** en plein centre du sternum, quasiment au milieu du

torse, légèrement plus près de la partie inférieure du torse. C'est le point d'alarme du maître cœur.

- **Action :** diminue les bouffées de chaleur et l'anxiété.





Le protocole

Ce protocole peut contribuer à atténuer les symptômes de la ménopause.

❶ Respirez par le ventre tout en vous centrant sur vous-même et en vous ancrant (voir le chapitre 3).

❷ Traitez le point 20VB en optant pour l'approche bilatérale.

❸ Appuyez sur le point 11GI du bras droit puis passez à l'autre bras.

❹ Appuyez sur le point 6C du bras droit puis passez à l'autre bras.

❺ Traitez les points 3F, 3R, 6RP et 36E en optant pour l'approche bilatérale.

❻ Enfin, traitez simultanément les points 6VC et 17VC.

Traitez chaque point en suivant bien l'ordre indiqué dans le protocole, pendant 1 à 3 minutes. Exercez une pression continue (ou tournez dans le sens des aiguilles d'une montre) sur les points vides et une pression rythmique (ou tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) sur les points pleins.

Vous pouvez solliciter individuellement chacun de ces points à tout moment. Les points 6C et 11GI sont particulièrement prisés !

Un protocole de réflexologie pour la santé des femmes

Ce protocole peut être bénéfique pour traiter tout un éventail de problèmes féminins.

Plusieurs études ont démontré que la réflexologie parvient à traiter efficacement les maux féminins, plus particulièrement le SPM et les douleurs menstruelles. C'est en partie grâce au fait que cette discipline contribue à équilibrer les mécanismes corporels, dont tout ce qui touche aux hormones.

❶ Lavez-vous et séchez-vous les pieds.

❷ Respirez profondément par le ventre à plusieurs reprises.

❸ Asseyez-vous sur une chaise ou un lit et croisez une jambe de façon à ce que votre pied repose sur le genou de l'autre jambe.

❹ Frictionnez-vous le pied avec les mains d'avant en arrière de façon à faire disparaître les résistances.

❺ Effectuez un *foot stripping* horizontal afin d'ouvrir un peu plus les zones de votre pied.

❻ Localisez les zones réflexes du pied associées aux organes reproducteurs de la femme (voir carte ci-contre). Ces points sont situés sur le dessus du pied et le long du tendon d'Achille, à proximité des malléoles. Vous pouvez les solliciter pour tous les problèmes féminins mais ils fonctionnent particulièrement bien pour le SPM.

❼ Massez et faites une reptation des doigts, en effectuant des rotations sur les points douloureux le cas échéant. Veillez bien à ne pas exercer de pression sur les chevilles. Vous pourriez stimuler par mégarde le point 6RP, à proscrire pendant la grossesse.

❽ Localisez les zones réflexes

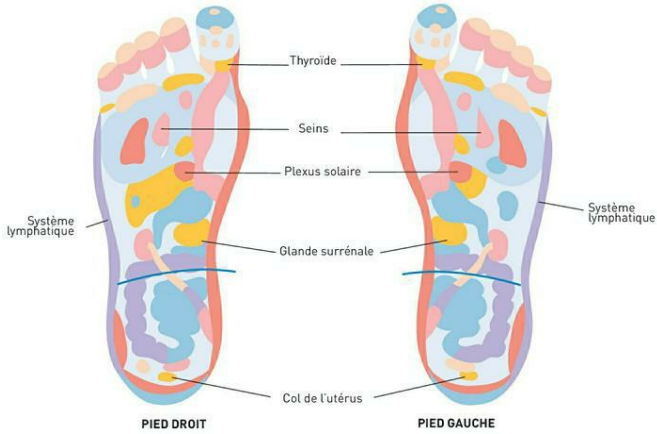
correspondant aux seins, au col de l'utérus, à la thyroïde et aux glandes surrénales. Faites une « ascension du dragon » (ou reptation) sur ces zones et effectuez des rotations si besoin est.

❾ Trouvez les zones réflexes permettant d'atténuer les symptômes du SPM et/ou de la ménopause. Faites une « ascension du dragon » (ou reptation) sur ces zones et effectuez des rotations si besoin est.

❿ Faites une « ascension du dragon » (ou reptation) sur la zone lymphatique pour aider le corps à évacuer les toxines.

11. Terminez par une « ascension du dragon » (ou reptation) et des rotations sur les zones représentant le plexus solaire et les glandes surrénales afin de favoriser un flux de ki harmonieux.

12. Répétez le protocole sur l'autre pied, puis allongez-vous dans le calme, respirez profondément et laissez le flux de ki tirer parti de la séance. Il est possible que vous ressentiez une chaleur et des picotements dans tout le corps lorsque le flux de ki retrouve son équilibre.


Thyroïde
Seins
Plexus solaire
Système lymphatique
Glande surrénale
Système lymphatique
Col de l'utérus
PIED DROIT
PIED GAUCHE

Sommaire

Couverture

Réflexologie et shiatsu illustré pour les Nuls

Copyright

À propos des auteurs

Introduction

- Icônes utilisées dans ce livre

Partie 1. Les fondamentaux

- Chapitre 1. Les concepts de base
  - Qu'est-ce que le shiatsu ?
  - La réflexologie
  - Les principes de base
  - Ce que peuvent vous apporter le shiatsu et la réflexologie
- Chapitre 2. Os, muscles, méridiens et zones réflexes

Notions élémentaires d’anatomie

Les méridiens ou les rivières de la vie

Partir à la chasse aux points

Faire des pieds et des mains : la réflexologie

Chapitre 3. L’art du traitement

Les bases du talent de « praticien »

Se préparer à donner une séance

Se préparer à recevoir une séance

Après la séance

Chapitre 4. Le toucher bienfaiteur

Travailler son toucher

Les quatre étapes d’un plan de traitement

Bien préparer une séance

Partie 2. Favoriser le bien-être émotionnel

Chapitre 5. Rester en bonne santé

L’importance d’un entretien régulier

Diminuer le stress, la tension et la fatigue

Chapitre 6. Équilibrer les émotions pour aller mieux

Les émotions se produisent dans le corps

Émotions et méridiens

L'influence de la pensée sur le ki

Le rôle du shiatsu et de la réflexologie

Rééquilibrer les points pour atteindre le bien-être émotionnel

Chapitre 7. Résoudre les problèmes émotionnels

Stress : le bon, le mauvais et celui qui vous dévore

Contrôler son inquiétude et son anxiété

Ne pas se laisser abattre par la dépression

Partie 3. Soigner les maux courants

Chapitre 8. Bon pied, bon œil

Trouver la source (l'origine)

La réflexologie contre les douleurs aux pieds

Chapitre 9. Jambes, hanches et dos : soulager la douleur

Les affections courantes de la jambe

Soulager le mal de dos

Chapitre 10. Soulager les maux de tête et les douleurs au cou

Tordre le cou aux problèmes de tête

Mâchoire serrée et visage crispé

La réflexologie pour la tête, le visage et le cou

Chapitre 11. Soulager les douleurs dans les épaules et les bras

Décharger le fardeau de ses épaules

Mal au coude ?

La réflexologie pour dénouer les tensions

Chapitre 12. Les problèmes digestifs

Les symptômes d'une digestion difficile

La réflexologie pour bien digérer

Chapitre 13. Les fonctions cardiaques et pulmonaires

La source des problèmes cardiaques et pulmonaires

Comment le shiatsu et la réflexologie peuvent vous aider

Partie 4. Répondre à des besoins précis

Chapitre 14. Pour les tout-petits

Pour les nourrissons

Chapitre 15. Réservé aux femmes

Diminuer les douleurs menstruelles et le SPM

Combattre le feu de la ménopause