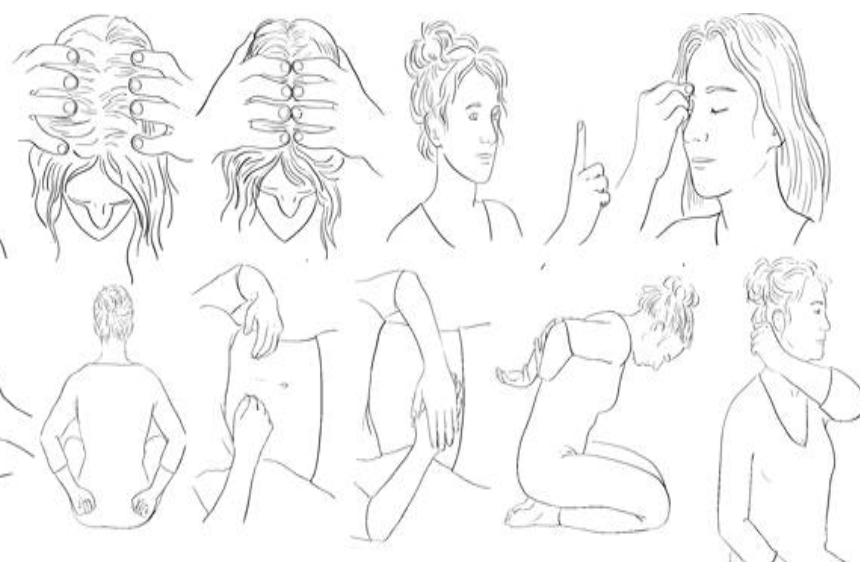


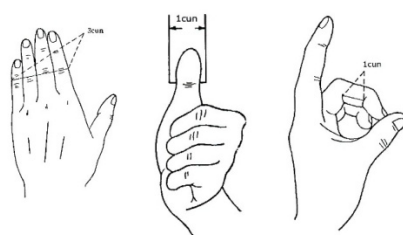
DO IN SPECIFIQUES

Rachel Caille

2021



Fiches pratiques pour do-in à thème : le Do-In (ou auto-shiatsu) est une technique originale, simple d'utilisation qui permet de mettre en œuvre des solutions pour rester en bonne santé au quotidien.



Sommaire

Le coup de froid	4
Constipation	6
Céphalées par excès d'énergie.....	7
Auto lifting.....	8
Eveil du matin.....	10
Ralaxation pour le soir.....	11
Le Do in du sommeil paisible	12
Stimuler l'appétit	14
Le bon état de nos pieds.....	17
Chasser les rêves nombreux.....	18
La bonne santé du Foie pour une bonne gestion des émotions.....	19
La bonne santé du Cœur qui est le maître des émotions.....	20
La périménopause.....	21
Les ballonnements	22
L'amincissement.....	23
La prise excessive de poids.....	24
les lombalgies chroniques.....	25
Fatigue et apathie	26
La crise de foie.....	27
Les jambes lourdes.....	28
Eliminer le trop plein d'énergie dans le haut du corps.....	29
Avoir une belle peau.....	30
L'excès de Yin du bas du corps.....	31

Introduction

Nous pouvons envisager le do-in comme un entraînement quotidien, mais aussi comme une réponse à une situation ponctuelle : l'interaction entre le corps et l'esprit se fait naturellement au fur et à mesure de la pratique.

Ainsi, selon le moment de la journée nous pouvons choisir une forme de Do-In plutôt dynamisant pour le matin, et relaxant pour le soir. Mais nous pouvons envisager aussi une forme de Do-In relaxant pour lutter contre une vague ponctuelle de stress ou encore un Do-In tonifiant en cas de blues.

C'est une conscience de chaque instant qui permet d'intégrer des gestes simples d'éveil du corps dans la vie de tous les jours. C'est aussi un outil complet de travail qui permet de scanner l'ensemble du corps. On utilise fréquemment la digipression pour stimuler particulièrement des points d'acupuncture et augmenter l'effet recherché. Ses effets s'appuient sur des mécanismes neuro-physiologiques qui favorisent le relâchement de la fibre musculaire et nerveuse, permettant une meilleure circulation des liquides corporels, principalement le sang et la lymphe. La ventilation pulmonaire est augmentée, la circulation du sang est facilitée, la souplesse

corporelle s'améliore, la mobilité articulaire augmente et favorise l'alignement vertical, les sécrétions hormonales sont activées et le métabolisme est régulé.

- Il procure une grande détente et soulage les tensions et les douleurs (maux de têtes, dorsalgies, difficultés digestives, troubles du sommeil, anxiété)
- Il facilite l'élimination des déchets toxiques de l'organisme par l'utilisation de la respiration et la meilleure circulation des liquides du corps (sang, lymphes)
- Il améliore les capacités de la respiration (augmentation de la ventilation)
- Il favorise l'assouplissement des articulations et des muscles

Il permet une meilleure connaissance de soi et aide à acquérir une meilleure maîtrise de ses émotions.

Les lignes qui vont suivre vous proposent plusieurs sortes de Do-In parmi lesquels vous pouvez choisir celui qui vous convient le mieux en fonction de la situation.

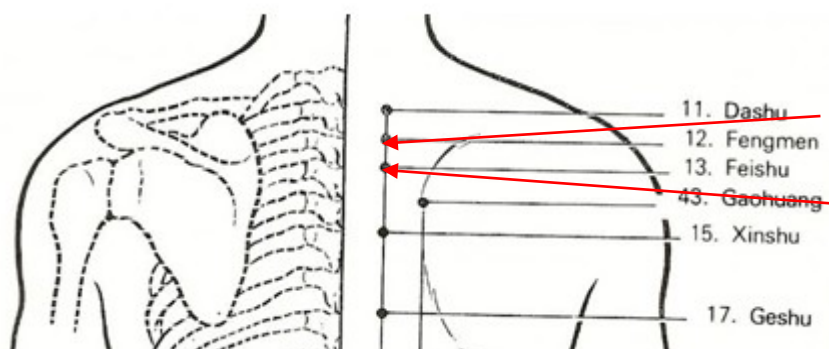
En associant la digipression des points proposés et la respiration en cohérence cardiaque, vous augmentez la synergie recherchée.

Le coup de froid

Comprendre le problème : le « coup de froid » est avant tout une histoire de terrain. Ce travail proposé convient aux personnes qui ressentent de la frilosité. Il s'agira dans un premier temps de dégager rapidement le « pervers » puis de renforcer la capacité à se défendre naturellement. Eternuer, est un signe de dégagement, mais s'il est suivi de frilosité, légère fièvre, maux de tête, de contracture musculaire au niveau du cou, ou de nez qui coule clair, c'est que le froid a pénétré sur un terrain qui manquait déjà de chaleur.

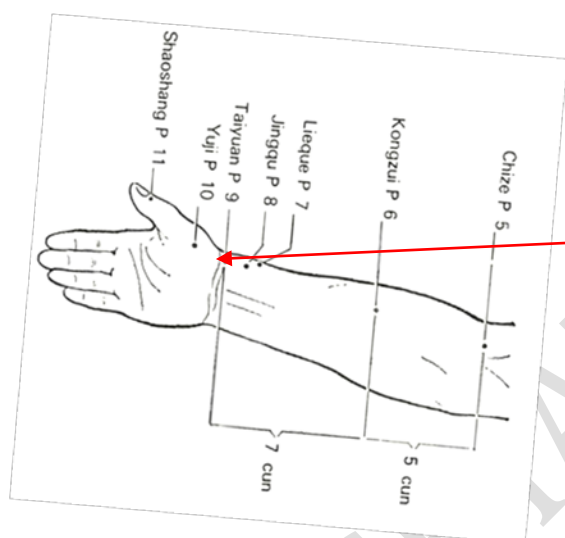
La pratique :

- Installez vous confortablement assis, dans un endroit calme et aéré et commencez par poser vos mains sur vos genoux, l'une dans l'autre, paumes vers le ciel. Respirez profondément 4 à 5 fois, relâchez les épaules, les muscles du visage et concentrez vous sur les mouvements du souffle qui remplit et vide vos poumons.
- Poursuivez par le frottement de vos mains, quelques instants, l'une contre l'autre pour chauffer la paume et activer la circulation du sang dans l'extrémité de vos bras.
- Vous allez ensuite effectuer un lissage de votre bras gauche avec la paume de la main droite. Ouvrez le bras gauche, paume vers le ciel, et glissez votre main droite depuis le pli axillaire vers le poignet en descendant le long de la face interne du bras (biceps) puis de l'avant-bras jusqu'à la paume gauche. Retournez le bras gauche pour remonter avec la main droite jusqu'à l'épaule gauche en passant par la face dorsale de votre bras (triceps et deltoïde). Procédez 3 à 4 fois sur le bras gauche, puis reposez vos mains quelques instants avant de reproduire le lissage sur le bras droit. Ces passes magnétiques dégagent les oppressions de la cage thoracique et agissent bénéfiquement sur la digestion, tout en soulageant les sensations désagréables des épaules et de la tête.
- Dégager le froid en stimulant l'énergie à la surface du corps et en favorisant l'expulsion du vent et du froid:
 - o Tapotez le haut du dos au niveau de la 7^{ème} cervicale pour éliminer le vent (chauffez si vous pouvez la zone, vous augmenterez le résultat), 1^{ère} et 2^{ème} dorsale (pour la crainte du froid, douleurs lombaires, tous et raideurs de la nuque) et 3^{ème} dorsale pour les toux.
 - o En cas de mucosités, pressez sur l'expiration de 4 à 5 respirations FENG LONG (Es40) et TAIBAI (Rt3) : couple particulièrement indiqué pour l'élimination des glaires.
- Continuer en stimulant la respiration en frictionnant vigoureusement avec les index et majeurs de chaque main, les ailes du nez, par des mouvement allant de l'angle interne de l'œil à la base des narines. Inspirer profondément et frictionnez tout le long de l'expiration. Prévoyez un mouchoir ! vous nettoyez ainsi l'air vicié des poumons.
- Renforcer le système de défense
 - o Poursuivez par la pression des points Taiyuan (P9) en posant la pulpe du pouce gauche sur le point, pressez jusqu'à sentir la résistance de votre corps, sur l'expiration, puis relâchez en inspirant. Répétez 5 à 7 fois puis changez de main
 - o Continuez en tapant les points Taiyuan des deux poignets l'un contre l'autre 10 à 12 fois
 - o Poursuivez par le réchauffement de QIHAI, en pression ou avec la pomme de la douche



Fengmen V12 – douleur tête, nuque, lombaires

FeiShu V13 – libérer la surface, tous et dyspnée



Taiyuan P9 – dans le pli du poignet sur le bord radial. tonifie le poumon, transforme les glaires et faire descendre l'énergie du Poumon (toux)

Constipation

Comprendre le problème :

Il faut tout d'abord essayer de comprendre à quel type de constipation on a affaire.

- la constipation chronique, qui dure depuis longtemps et qui est souvent liée à un manque d'activité physique ou un manque de fibres dans l'alimentation. (la fibre permet de lubrifier le colon et facilite donc le transit intestinal.)
- La constipation mentale, que l'on rencontre au cours des changements d'habitudes (voyage, stress divers, etc.), constipation ponctuelle qui se règle souvent d'elle même dès que le stress disparaît.
- Les constipations lors de traitements des maladies où l'affaiblissement général de l'organisme se traduit par un ralentissement du péristaltisme (mouvement de l'intestin permettant d'évacuer les selles.)

La Pratique :

- Allongez-vous au calme.
- Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément.
- Pensez à votre respiration.
- Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre. Posez-les sur votre abdomen en couvrant la plus grande surface possible.
- Pressez l'abdomen avec le bout des doigts
 - o en commençant par le bas à droite,
 - o une deuxième pression à hauteur du nombril,
 - o la troisième sous les côtes du côté droit.
 - o La quatrième pression se fait au milieu de l'épigastre (partie située au dessus du nombril et sous les côtes)
 - o la cinquième sous les côtes du côté gauche,
 - o la sixième à hauteur du nombril et
 - o la septième près de la pointe de l'iliaque du côté gauche.

Recommencez le même trajet en enfonçant un peu plus les doigts dans l'abdomen.

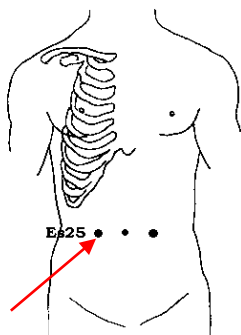
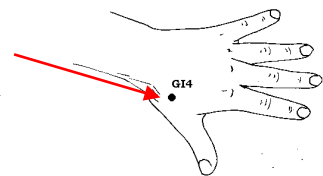
- Puis pressez un point situé à deux travers de pouce du nombril vers l'extérieur, de chaque côté (Es 25).

- Pressez également le point situé entre le premier et le deuxième métacarpe (GI 4)

En cas de constipation chronique il faudra presser légèrement ces points pendant environ 1 minute et demi. Ou même apporter de la chaleur.

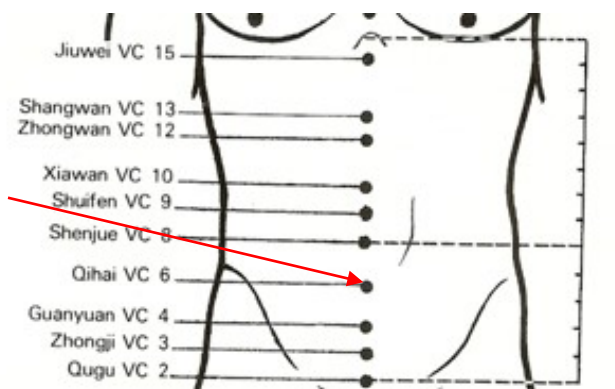
Dans le cas d'un blocage ponctuel il faudra, au contraire presser profondément ces points pendant deux minutes.

GI4
Hegu



Es 25
Tianshu

Qihai VC6 –(1,5 cun en dessous du nombril, environ 2cm) la mer de l'énergie pour tonifier et réchauffer



Céphalées par excès d'énergie

Comprendre le problème :

Tant qu'il y a de l'énergie, cela signifie que le mal est récent et qu'il s'aggrave au repos. Il est dû à l'accumulation de sang au niveau du crâne.

Cette accumulation (la plénitude) peut être liée à plusieurs facteurs :

- le premier est une activité cérébrale intense (travail intellectuel long ou acquisition de nouvelles connaissances.) Dans ces deux cas votre corps aura tendance à suralimenter votre cerveau en sang afin de pouvoir effectuer le travail demandé.
- Le deuxième est plutôt lié à la posture de travail (écran d'ordinateur mal placé, mauvaise position assise, etc.)

La Pratique :

- Asseyez- vous correctement au calme.
- Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément. Pensez à votre respiration.
- Commencez par souffler à fond, ne laissez pas d'air du tout dans vos poumons en rentrant l'abdomen. Retenez votre souffle pendant cinq secondes, puis laissez venir l'air dans vos poumons jusqu'à ce qu'ils soient bien remplis. Cette fois retenez votre respiration pendant cinq secondes avec les poumons pleins (vous favorisez l'échange gazeux). Puis expirez à nouveau. Répétez cette opération trois ou quatre fois avant de commencer le traitement de do-in.
- Cette fois vous allez faire des pinces avec votre main droite sur le cou, pincez d'abord le cou près de la crête occipitale, puis descendez le long du cou en faisant trois pinces avec le talon de la main et le bout des doigts.

Puis vous continuez en faisant des pinces sur votre trapèze gauche, toujours avec la main droite.

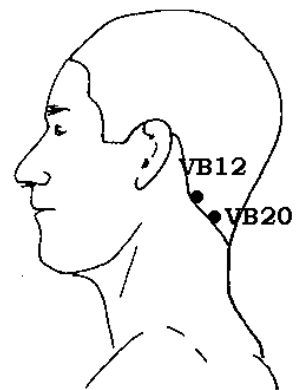
Recommencez ceci avec la main gauche sur le trapèze droit.

Puis avec les pouces vous allez exécuter des pressions profondes sur les points de la nuque

(voir schéma). Faites plusieurs passages avec les pouces si la zone est trop tendue au départ.

Pour terminer, posez le majeur au sommet du crâne (VG 20) et pressez avec votre main sur le majeur. Maintenez la pression quelques secondes et relâchez lentement.

A la fin de cet exercice vous allez avoir une sensation de légèreté au niveau du crâne et votre céphalée devrait disparaître dans les minutes qui suivent.



Auto-lifting

Comprendre le principe :

L'auto-massage à des fins esthétiques permet d'améliorer l'apparence physique. Pratiqué avec persévérance, il renforce le fonctionnement musculaire, dissipe la fatigue, retarde le vieillissement. Les techniques de travail peuvent varier selon le besoin :

- Massage doux après application d'une crème pour faciliter le massage et l'absorption de la chaleur produite
- Massage rythmé sur celui des battements du cœur pour favoriser la circulation du sang
- Massage répété plusieurs fois (de 3 à 12 fois) au même passage
- Massage quotidien de courte durée (5mn) plutôt qu'un massage long (30mn) une fois par semaine

Protocole basic

- Commencer par frotter vos mains l'une contre l'autre pour apporter de la chaleur bénéfique à la peau

Le sommet de la tête

- Presser et masser le sommet de la tête, de l'avant à l'arrière, avec les extrémités doigts écartés. Augmentez la puissance de pression en vous approchant de l'axe central. Ce travail aide à retrouver l'esprit lucide.
- Poursuivez en vous peignant ; 10 à 20 fois avec les doigts légèrement fléchis, à partir du bord antérieur du cuir chevelu vers l'arrière, puis se peigner 10 à 20 fois sur les côtés. Ce qui aura pour effet de reconforter l'esprit, rafraichir la tête, améliorer la vue et l'ouïe, dissiper la fatigue
- Terminez en effectuant une centaine de frappes sur la tête avec les extrémités des doigts écartés et fléchis, les poignets souples. Pour rafraichir la tête, amener du sang, débloquer la vue. Très efficace pour les démangeaisons et les pellicules.

Le front

- Placer tous les doigts, index, majeur, annulaire, auriculaire sur l'axe médian du front et presser glisser vers les tempes en épousant la largeur du front, répéter dix10 fois. Pour chasser le vent, purger le feu, alléger les rides, rafraichir le visage. (rides frontales, acné du bord du cuir chevelu)
- Poursuivez en pinçant le point entre les extrémités des sourcils avec le pouce et l'index jusqu'à le faire rougir. Il rafraichit l'esprit, supprime les rides et chasse le vent. Particulièrement indiqué en cas de fatigue mentale, de tête lourde et d'acné faciale.

Les yeux

- Poursuivez la pression glissée (10x) avec tous les doigts en épousant la forme des sourcils depuis l'axe central vers l'extrémité latérale
- Re produisez cette pression (10x) au niveau de l'orbite inférieur
- Appliquez maintenant l'index, majeur, annulaire en pression douce (3x) sur la paupière supérieure fermée, toujours depuis l'axe central vers l'extérieur. En massant le globe oculaire à travers la paupière vous améliorez la vue et travaillez sur les rides aux commissures des yeux.
- Puis enfin des pressions identiques (3x) sur la paupière inférieure

- Pour chasser la chaleur et rendre la vue claire, massez et pressez les points V1 à l'angle interne des yeux (jinming – éclat de l'œil) et V2 (cuanzhu – collecte du bambou) sans forcer mais jusqu'à produire une sensation désagréable de gonflement.
- Terminez en « repassant » les yeux : après avoir frottez énergiquement vos mains l'une contre l'autre pour les chauffer, appliquez chacune des paumes en coque sur chaque œil. Vous dissipez la fatigue des muscles oculaires.

Le nez

- Placez ensuite tous les doigts sur l'arête du nez et descendez en pression glissée sur les ailes, commencez entre les yeux pour finir à la base.
- Glissez maintenant l'index en appuyant légèrement (10x), depuis le milieu des sourcils jusqu'à l'extrémité du nez.
- Terminez en plaçant les majeurs sur les index pour frictionner énergiquement de haut en bas (10x) de chaque côté des ailes du nez

Les joues

- Effectuez maintenant des pressions circulaires avec l'ensemble des doigts, sur les joues, comme pour masser les gencives à travers la peau pendant une bonne minute
- Remplissez maintenant les joues d'air et pianotez doucement mais énergiquement (20 à 30x) sur l'ensemble des joues gonflées

La bouche

- Appliquez tous les doigts sur le dessus de la lèvre supérieure et épousez la lèvre en pression glissée (5x) depuis le sillon labial vers l'extrémité de la bouche
- Poursuivez au niveau des extrémités de la bouche en étirant la commissure des lèvres vers l'extérieur
- continuez en épousant le dessous de la lèvre inférieure pour l'étirer (5x) comme précédemment vers l'extrémité des lèvres
- Rentrez légèrement le cou et tirez les coins des lèvres vers les oreilles sur l'inspiration comme dans un sourire forcé, relâchez dans l'expir.
- placez enfin les pouces au niveau de chaque tragus, les index crochetés, tournés vers le menton, et appliquez une pression glissée (20x) avec les index ainsi pliés depuis l'axe central du menton en remontant sous les pommettes

Le cou

- terminez en lissant l'axe médian du cou depuis la base du menton jusqu'à la clavicule, utiliser le pouce et l'index de chaque main en alternance

Eveil du matin

Comprendre le principe :

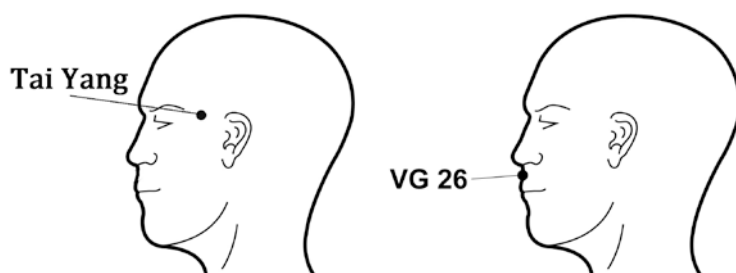
La pratique le matin, est un rituel agréable pour réveiller le corps, ouvrir l'esprit, stimuler les fonctions mentales et stimuler l'énergie pour aborder la journée dans la vitalité et la vivacité de l'esprit. Ce Do-In va mettre en route tous nos sens.

Il se caractérise par des frappes plutôt rapides et légères sur différents endroits du corps.

La Pratique :

- Commencez par des tapotements du bout des doigts sur le sommet du crâne, puis sur les contours en descendant vers les oreilles et l'occiput, faire deux à trois fois ce trajet.
- Effectuez des pressions glissées sur le front, de l'axe central vers les tempes, puis des pressions rotatives sur les tempes (vous stimulez le point Tai Yang qui illumine le visage), et des pressions du bout des doigts autour des yeux, le long du nez et sous les pommettes.
- Tirez sur les pommettes vers l'extérieur pendant que vous inspirez, pour libérer les voies respiratoires et permettre à l'oxygène d'envahir vos poumons.
- Pressez ensuite le point Ren Zhong (VG26) situé sous le milieu du nez, il permet de stimuler la montée de l'énergie vers les organes des sens, il ouvre les yeux, les narines et les oreilles afin de mieux voir, sentir et entendre.
- Faites des pinces sur le cou avec votre main droite en tournant la tête de droite à gauche pour libérer vos vertèbres et permettre une meilleure irrigation du cerveau.
- Pincez votre trapèze gauche et tapotez l'arrière de cette zone avec votre poing fermé. Descendez le long de l'intérieur du bras, et remontez sur le dos du bras, toujours en tapotant du poing. Pincez, tirez et faites vibrer chaque doigt en pressant sur l'extrémité, de chaque cote des ongles. Recommencez sur l'autre côté.
- Continuez les percussions sur le haut de la poitrine avec le bout des doigts, descendez sur le sternum, puis sur le bas des côtes.
- Pressez le point situé au milieu du nombril et de la pointe du sternum pour favoriser la mise en route du système digestif.
- Puis avec vos poings fermés, faites des percussions légères sur le bas du dos et le bord des hanches et descendez sur l'extérieur des jambes jusqu'aux pieds. Frappez la voute plantaire énergiquement et remontez sur l'intérieur de la jambe avec le plat de la main, de manière beaucoup plus légère pour ne pas blesser le réseau lymphatique.

Pour terminer ce do-In dynamisant, faites trois grandes respirations en inspirant par le nez et en tirant les coudes vers l'arrière et le milieu du dos, comme pour rapprocher les omoplates l'une de l'autre, puis expirez par la bouche en serrant les coudes vers le centre et en basculant la tête vers l'arrière.



Relaxation pour le soir

Comprendre le principe :

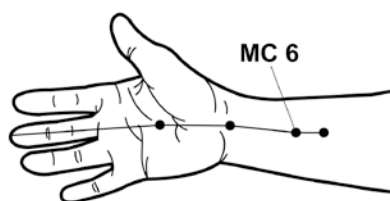
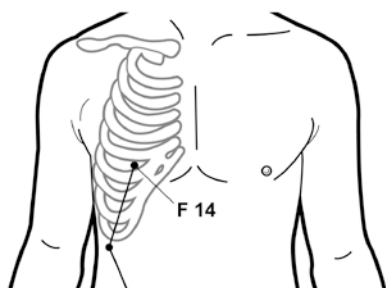
A l'inverse du Do-In Eveil du matin, les pressions seront profondes et lentes. La pratique le soir permet de préparer un repos réparateur, d'éliminer les toxines de la journée, de faire redescendre la pression, la tension, qui naturellement augmente la journée et doit naturellement diminuer en fin de journée.

La Pratique :

- Commencez par prendre votre tête dans les mains et pressez lentement sur l'expiration vers le centre du crâne, comme si vous le refermiez dans un étau. Relâchez la pression lentement sur l'inspiration. Répétez plusieurs fois à différents endroits du crâne. Effectuez ensuite deux à trois pressions glissées et lentes sur le front, en inspirant profondément et terminez par des pressions rotatives sur les tempes.
- Chauffez vos mains en les frictionnant l'une contre l'autre et posez-les en coupes sur chacun de vos yeux fermés. Laissez la chaleur adoucir les muscles oculaires et reposer les tensions.
- Poursuivez par un grand massage des gencives au travers des joues, laissez bien la peau s'assouplir sous vos doigts. Détendez les muscles des mâchoires par des mouvements circulaires. Vous relâchez ainsi le masque social.
- Pincez maintenant le lobe des oreilles et continuez le massage du pourtour de l'oreille, jusqu'à la pointe.
- Frictionnez ensuite le cou avec la paume d'une main, en tournant la tête de droite à gauche, vous libérez les tensions des cervicales.
- Saisissez à pleine main votre trapèze droit avec la main gauche, soulevez la peau en inspirant et relâchez en expirant.

Recommencez deux à trois fois puis procédez de même sur l'autre trapèze. Vous pouvez pétrir de la même manière la coiffe de l'épaule pour libérer les tensions.

- Descendez ensuite le long de l'intérieur du bras avec des pressions de la paume sur chaque expiration lente et profonde, et remontez en pression sur le dos du bras. Terminez par un grand lissage comme une grande caresse. Recommencez l'opération sur l'autre bras.
- Posez vos mains à plat sur le haut de la poitrine et expirez lentement. Recommencez en plaçant vos mains sur le bas des côtes. Opposez une légère résistance lors de l'inspiration.
- Pressez ensuite sur le milieu de l'abdomen à l'expiration avec les mains superposées et poursuivez par des pressions circulaires, autour du nombril en respirant profondément.
- Terminez cet exercice en glissant vos paumes le long de vos jambes, en descendant vers les pieds. Commencez depuis le bassin et lissez l'extérieur de la jambe comme si vous suiviez la couture de votre pantalon, passez sur le dessus de vos pieds et remontez de la même manière par l'intérieur des jambes. Recommencez plusieurs fois en expirant le temps de la descente et en inspirant le temps de la montée. Respirez de plus en plus profondément.
- Terminez en stimulant deux points pendant une minute chacun : F 14 (Qi Men) et MC 6 (Nei Guan). Ces deux points permettent de faire revenir l'énergie et le sang à l'intérieur du corps et favorisent l'endormissement.



Le Do in du sommeil paisible

Comprendre le principe :

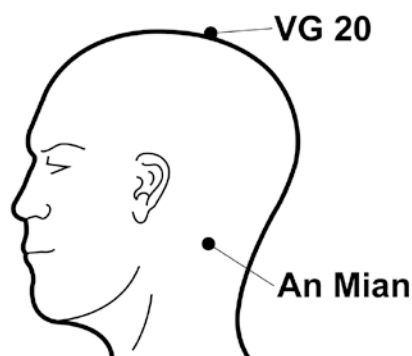
Si au moment de vous coucher, vous ressentez encore une certaine tension, ce do in vous apportera une profonde relaxation du corps et du mental.

La Pratique :

- Commencez par vous installer confortablement, dans un fauteuil ou sur votre lit. Placez vos mains de chaque côté de votre nombril et laissez vous bercer par le rythme de votre respiration. Vos mains se soulèvent à l'inspiration et redescendent à l'expiration. Portez une attention particulière à votre respiration. Vous ramenez ainsi votre attention dans votre corps. Vous vous recentrez. Effectuez ainsi 5 à 6 respirations complètes, lentes et profondes. Vous allez maintenant prendre soin de vos deux extrémités : votre tête et vos pieds.
- Effectuez d'abord un grand lavage de votre visage. Commencez avec les mains au niveau de votre menton et laissez-les monter jusqu'au front en épousant vos formes sur l'inspiration. Elles redescendent ensuite sur l'expiration, par les tempes jusqu'au menton. Appliquez une pression plus ou moins forte selon votre ressenti et recommencez plusieurs fois. Poursuivez votre nettoyage en montant les mains jusqu'au crâne que vous contournez jusqu'à la base du cou.
- Appliquez maintenant des frictions du bout des doigts sur l'ensemble des os du crâne. Laissez les tensions se dissiper sous vos doigts et appréciez les frissons qui s'échappent.
- Pressez maintenant des point clefs pour calmer le mental et faire descendre l'énergie qui encombre l'esprit. Posez votre majeur ou votre pouce sur le point et effectuez une légère pression en respirant profondément (idéalement en cohérence cardiaque) pendant 5 à 6 respirations.

Le point Anmian est aussi appelé le point du sommeil paisible. Il est situé sur le rocher de l'occiput, en arrière de l'oreille, dans le creux derrière la pointe osseuse de l'os mastoïde.

Le point Bahui (VG 20) est aussi appelé le point des cent réunions. Il est situé au sommet du crâne, au croisement de l'axe de la pointe des oreilles et de l'axe du nez. Ce point accumule toutes les tensions de la tête et agit comme une douche sous l'effet de la pression.

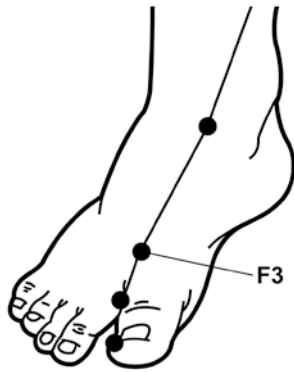


Après vous être vidé la tête, accordez une attention particulière à vos pieds. Cette autre extrémité mérite le plus grand soin pour favoriser votre ancrage et ramener votre énergie dans le bas du corps.

- Toujours confortablement installé, commencez par détendre vos jambes puis bougez vos orteils,
- Saisissez ensuite un pied et caressez le dessus,
- Puis massez chacun de vos orteils en vous attardant sur les contours et les intervalles entre les orteils. Par effet réflexe, vous détendez le cerveau et les muscles de la nuque.

Ce qui permet de remettre de l'ordre dans vos idées et de calmer vos émotions.

Pour parfaire votre massage des pieds, pratiquez une pression sur le point Tai Chong (F3), situé sur le dos du pied, dans la dépression entre les tendons du 1^{er} et du 2^{ème} orteil. Il est très utile pour calmer l'excès d'énergie dans le haut du corps, surtout s'il est accompagné de maux de tête.



Les petits conseils du soir

- N'oubliez pas que la lumière est une source d'éveil, alors prenez garde aux écrans dans l'heure qui précède le coucher et écoutez votre horloge biologique sans lutter. Peut-être avez-vous besoin de combler une dette de sommeil.
- La température de la chambre est aussi à prendre en compte et ne devrait pas excéder 18°C pour favoriser la baisse de la température corporelle et donc le sommeil. Le café, l'alcool, l'alimentation trop protéinée, ou encore l'activité sportive le soir ont tendance à augmenter la température corporelle ce qui peut retarder le moment du sommeil.
- Evitez les repas trop lourds et le coucher dans l'heure qui suit le repas : l'énergie nécessaire à la digestion est beaucoup moins importante le soir et vous risquez de passer votre nuit à digérer.

Stimuler l'appétit

Comprendre le problème :

L'abdomen occupe la partie centrale du corps et renferme tous les organes et les viscères à l'exception du cœur et des poumons. Le DO In de l'abdomen peut exciter l'organe sensoriel de la muqueuse du système gastro-intestinal, qui après régulation par le système nerveux central, stimule le nerf vague, favorise la contraction des muscles lisses de la voie digestive, renforce le péristaltisme gastro-intestinal et facilite la sécrétion du suc gastrique, du suc intestinal, accélérant ainsi la digestion des aliments par l'intestin grêle, et éliminant tout foyer ou potentiel de maladie. En même temps, cette méthode fortifie l'estomac, facilite le sommeil, prolonge la vie, contrôle la sécrétion séminale avec des effets marquants et produit des effets miraculeux en stimulant l'appétit et en prévenant les maladies...

Le principe de traitement sera de dissiper les météorismes, diminuer la chaleur et résorber la graisse des lombes et de l'abdomen, puis de régulariser la fonction de l'estomac, harmoniser la circulation de l'énergie vitale, réduire l'humidité et abaisse l'énergie rebelle, fortifier la rate et favoriser le sommeil

Points à privilégier :

- Shangwan : VC13 « partie supérieure de l'estomac »- 5 cun au-dessus du nombril
- Zhongwan : VC 12 « partie moyenne de l'estomac »- 4 cun au-dessus du nombril
- Xiawan : VC10 « partie inférieure de l'estomac »-

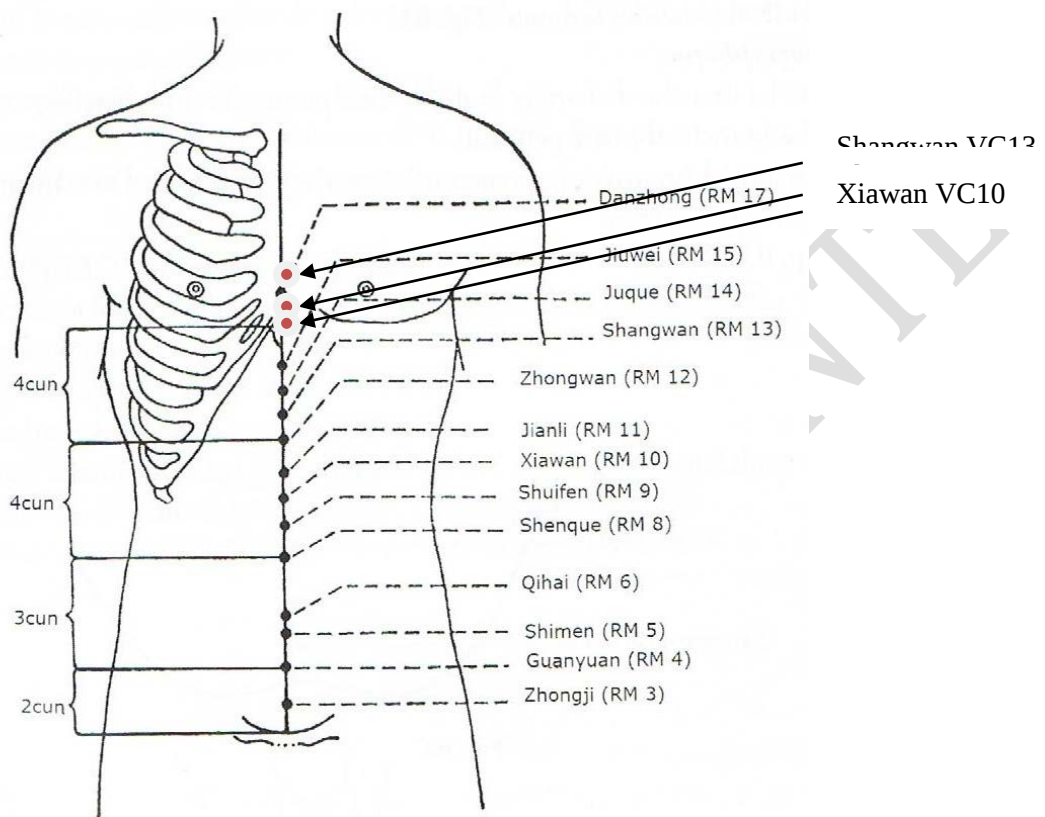
La Pratique :

Tout d'abord, se faire des pressions tout autour de l'abdomen en commençant en bas à droite, comme sur le schéma !

VC 13 Shang Wan, partie supérieure de l'estomac

- De préférence debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, commencez par chauffer vos mains en les frottant l'une contre l'autre énergiquement.
- Lorsqu'elles sont suffisamment échauffées, commencez par poser la pulpe du pouce sur le point shangwan (VC13 – 5cun au dessus du nombril sur la ligne médiane du corps). Pressez en inspirant et relâchez en expirant. Répétez 5 à 7 fois.
- Puis les bras le long du corps, vous serrez les dents, fermez hermétiquement la bouche, expirez brusquement par les narines.
- Sur l'expiration, tournez le tronc vers la gauche et percutez doucement et légèrement le point shongwan avec le point droit, pendant que le point gauche percute légèrement le point opposé dans le dos .
- Sur l'inspiration revenez à la position initiale.
- Expirer de nouveau, tournez le tronc à droite, changez de poing, percutez de la même manière que le mouvement précédent au point shongwan et son point opposé. Répétez 16 fois. Lorsque vous maîtrisez le mouvement, vous pouvez augmenter graduellement l'intensité des percussions jusqu'au degré tolérable. Veillez à percuter avec une force progressive croissante puis décroissante
- Poursuivez avec l'éminence thénar d'une main, malaxer le point shangwan dans le sens des aiguilles d'une montre environ 16 fois, puis dans le sens inverse, 16 fois également.
- Réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre, et appliquez-les superposées au dessus de shangwan, puis glissez en pressant vers le bas ventre. Répétez 16 fois.

Procédez de la même manière pour le point Zhongwan (VC12 – milieu de l'estomac) et Xiawan (VC10 – bas de l'estomac)

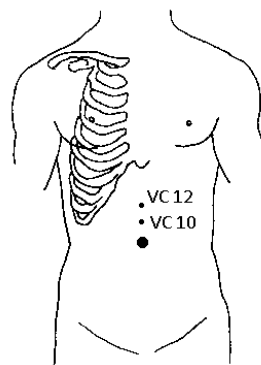


VC 12 Zhong Wan, le milieu de l'estomac

C'est le point d'alarme de l'Estomac, mais il est aussi le maître de toutes les entrailles. Il est situé à mi distance entre l'ombilic et la pointe du sternum.

Si on le disperse, on peut harmoniser l'Estomac, supprimer les blocages et dissoudre les crachats, il met l'énergie des organes de la digestion dans le bon sens et permet ainsi de libérer l'Estomac. Si on le chauffe on peut chasser le froid de l'Estomac, mais on peut aussi chasser l'excès de chaleur en le rafraîchissant (la technique s'appelle rafraîchir le Ciel et se pratique avec des aiguilles...)

中脘



VC 10 Xia Wan, le bas de l'Estomac

Ce point, situé en bas de l'Estomac, à deux travers de doigts au dessus de l'ombilic, permet de le vider en cas de stagnations d'aliments, il faut alors le presser de plus en plus profond jusqu'à ressentir une sensation de vidange de l'Estomac. Le mieux est de faire des pressions rotatives avec la paume de la main.

下脘

ES 36 Zu San Li les trois lieues de la jambe

Point des marcheurs, dans un creux sous le genou et à l'extérieur, ce point est connu pour apporter globalement de l'énergie. Au Japon, on dit même qu'il ne faut pas voyager avec une personne qui ne se chaufferait pas ce point. C'est un point, comme VC 12 qui fait partie des points de longévité qu'il faut se stimuler plusieurs fois par semaine pour espérer vivre longtemps en bonne santé.

足三里



Rte 3 Tai Bai

Situé en arrière de l'articulation du gros orteil sur l'intérieur du pied.

Ce point qui est le point Yuan, c'est-à-dire qu'il est en relation avec l'énergie originelle, il permet de renforcer la Rate et l'Estomac, il peut également éliminer le trop plein d'humidité et accélère la digestion. Il traite également les douleurs de l'abdomen, les borborygmes et les vomissements...

太白



Terminez le protocole en vous allongeant sur le dos, les bras étendus le long du corps, les pieds joints.

- Sur l'inspiration, levez les jambes à 90°, les pieds sont à l'aplomb du bassin,
- Sur l'expiration poursuivez le mouvement pour amener les pieds derrière la tête, les lombes et le dos se soulèvent. Respirer alors normalement et se maintenir le plus longtemps possible. Expirer en revenant à la position initiale.
- Répéter 5 à 7 fois.

Le bon état de nos pieds

Nos pieds nous supportent tout au long de notre vie et nous avons la fâcheuse tendance à leur en faire voir de toutes les couleurs : chaussures inadaptées, postures sur un pied ou sur l'autre, chocs divers, etc.

Et pourquoi ne pas passer un moment à s'en occuper en appliquant une technique simple de pressions et relâchements, de mobilisations, d'étirements ou encore de percussions qui leur apporteront souplesse, détente et tonus.

Le traitement :

Asseyez vous de manière confortable, et mettez du lait de toilette sur vos mains. Enduisez vos pieds de ce lait en les massant généreusement. Passez sur toutes les parties du pied et même entre les orteils en les écartant légèrement. (ça peut faire un peu mal au début, mais la souplesse revient très vite, il suffit de pratiquer régulièrement).

Pressez et ouvrez la plante des pieds avec les talons des mains, frottez la base des orteils avec le pouce en faisant des allées et retours, puis pressez fortement la même zone. Pincez, tirez et vibrez chaque orteil en le pinçant entre le pouce et l'index. Faites leur faire des petites rotations de manière à libérer toutes les articulations ce qui aura pour effet d'oxygéner les espaces entre chaque phalange.

Faites de pressions des pouces croisés sur trois lignes sous la plante du pied, chaque ligne comporte quatre points. La première ligne part de la base du gros orteil où se situe la zone de l'estomac, pour rejoindre la base du talon. La deuxième ligne est au centre du pied et commence au point Yu Sen (la source jaillissante) qui est aussi le premier point du méridien du Rein, elle se termine au milieu de la base du talon. La troisième ligne suit le bord externe du pied. Faites des percussions sur la plante du pied avec votre poing.

Frottez la base du talon, côté interne, sous la malléole, puis remontez dans l'espace entre la malléole interne et le tendon d'Achille.

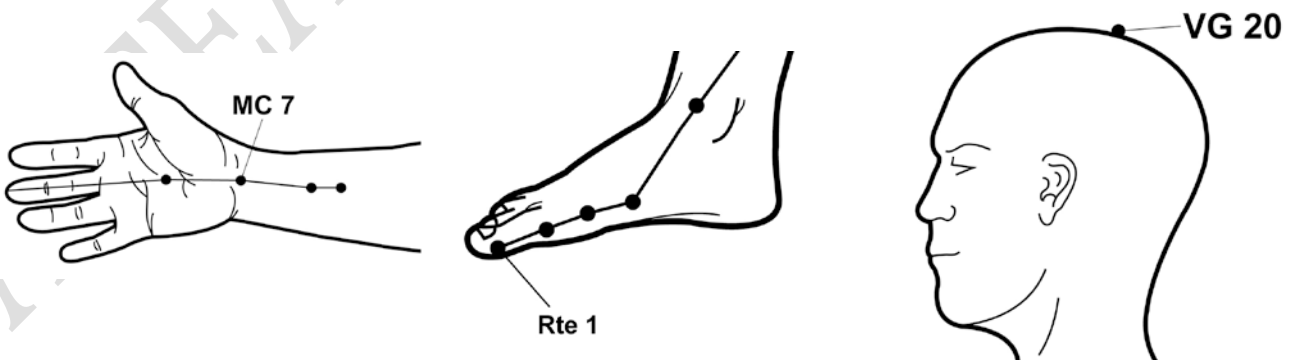
Pressez des points tout autour de la cheville et puis glissez le bord du pouce entre les métatarses.

Pour finir, pressez tous les points situés aux extrémités des orteils, on les appelle les points Ting, ici le méridien est en équilibre Yin/Yang et ces points ont une action très forte sur tout le méridien.

Chasser les rêves nombreux

Choisissez la pièce la plus silencieuse de la maison, créez une légère pénombre et étendez vous sur un lit ou un tapis épais.

- Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément.
- Inspirez prenant bien soin de soulever l'abdomen par le mouvement descendant du diaphragme et remplissez complètement les poumons d'air. Retenez le souffle quelques secondes puis expirez en rentrant l'abdomen pour expulser l'air des poumons.
- Appliquez maintenant le bout de vos doigts à la pointe du sternum et faites des pressions légères et circulaires jusqu'à ce que la douleur, ressentie au début, s'estompe peu à peu. Testez également la zone entre la pointe du sternum et le nombril et assouplissez-la de la même manière en respirant tranquillement.
- Chauffez ensuite vos mains en les frottant l'une contre l'autre.
- Commencez un massage circulaire du bout des doigts sur l'ensemble du cuir chevelu, d'abord sur la ligne antérieure des cheveux en haut du front puis progressivement sur tout le crâne. N'hésitez pas à laisser bouger la peau sur l'os.
- Continuez sur la tête en pressant le point Ba Hui (VG20, 5 cun en arrière de la ligne antérieure des cheveux) avec les majeurs superposés. Vous pressez sur l'expiration lente et vous relâchez à l'inspiration. Procédez de manière rythmée pendant 10 à 15 respirations.
- Continuez en pressant les points situés autour de VG 20 (Ba Hui), 10 à 15 pressions rythmées également sur la respiration : commencez de chaque côté de Ba Hui puis par terminez par les points en avant et en arrière de ce point (vous relâchez la tension dans les Si Cheng Cong, les 4 points de la vigilance).
- Toujours sur le crâne, appliquez maintenant tous les doigts de chaque main (index, majeur, annulaire et auriculaire) de chaque côté de la ligne centrale. Le petit doigt est au niveau de la racine des cheveux en haut du front, l'index sur l'arrière du crâne. Pressez tous les doigts en même temps 5 à 6 fois sur l'expiration et décalez-les, un cran plus bas, en direction des oreilles. Vous pressez à nouveau 5 à 6 fois, puis vous décalez à nouveau un cran plus bas pour presser à nouveau 5 à 6 fois, jusqu'à ce que tous les doigts se retrouvent au dessus du tour des oreilles.
- Vous terminez ce do in par des pressions sur 5 à 6 respirations sur les points Da Ling (MC7) dans le pli du poignet pour calmer l'esprit, puis Yin Bai (Rte1) pour les rêves abondants. Puis pour ramener le sang dans les organes et vider la tête, stimulez Nei Guan (MC6) en pratiquant, la aussi, une respiration de préférence en cohérence cardiaque.

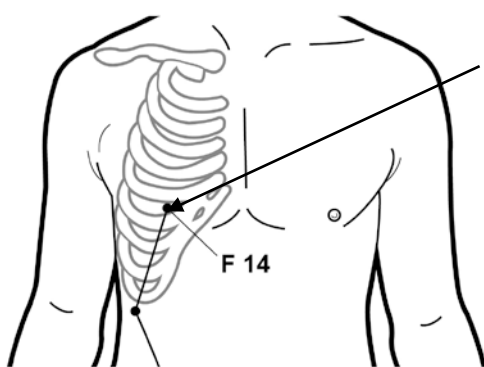


La bonne santé du Foie pour une bonne gestion des émotions

Le Foie est un organe silencieux...quand on se rend compte qu'il ne fonctionne pas bien, c'est qu'il y a longtemps qu'il souffre.

Il a la particularité de « mettre une limite aux émotions », selon la tradition chinoise. Les signes de ses dysfonctionnements sont nombreux et variés et doivent nous alerter.

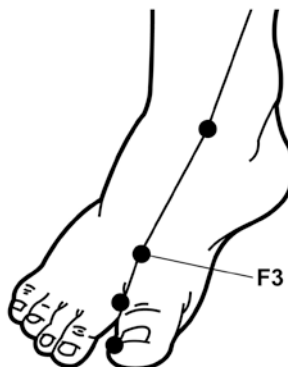
- les hypochondres distendus, c'est à dire le bas des côtes surélevé,
 - Une douleur sous les côtes à droite, ou sous l'omoplate droite,
 - Les yeux secs ou brouillés, les troubles de la vue, les larmes faciles,
 - La colère un peu facile, tendance à crier,
 - Les ongles striés ou cassants,
 - Les crampes, principalement du mollet.
- Allongez-vous au calme. Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément. Pensez à votre respiration.
 - Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre. Posez-les sur votre abdomen en couvrant la plus grande surface possible.
 - Pressez l'abdomen sous les côtes le temps d'une expiration et respirez profondément. Attardez-vous sur les zones sensibles en effectuant des petites vibrations du bout des doigts. Puis posez-vous en laissant la respiration masser les organes internes.
 - Pressez ensuite les points entre la sixième et la septième côte (souvent à l'horizontal de la pointe du sternum, ces points sont bilatéraux). Il s'agit de Qi Men (F14), encore appelé la porte terminale ou la fin d'un cycle. Il permet de mettre fin à une histoire, un événement, en permettant de dégager les accumulations. Appliquez une pression à l'expiration maintenez la pression sur l'inspiration puis relâchez en fin d'inspiration.



Qi Men F14 on le trouve entre la 6^{ème} et 7^{ème} cote (la plus grosse) à l'horizontal de la pointe du sternum

Pressez également le point Tai Chong (F 3) situé à l'intersection des deux premiers métatarses. Ce point est chargé de calmer la colère et les crampes. Il fait descendre l'énergie qui assaille le haut du corps en éliminant la chaleur du Foie.

- Puis levez-vous et déambulez dans la pièce en regardant à droite et à gauche avec un regard furibond. Si vous le pouvez, allez crier dans les bois afin de libérer votre énergie accumulée et trop longtemps contenue.

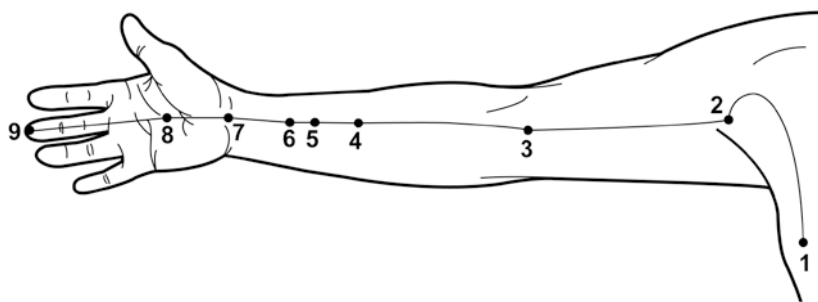


La bonne santé du Cœur qui est le maître des émotions

Le Cœur est l'Empereur de tous les organes, c'est sa lucidité qui nous permet de faire les bons choix.

Ses désordres peuvent se situer à tous les niveaux :

- Troubles du rythme cardiaque ou de la pression sanguine (tachycardie, hypertension, arythmies, etc.) et problèmes de thermorégulation (incapacité à s'adapter aux changements de température),
 - Troubles du système nerveux : névralgies, hyper ou hypoesthésie,
 - Troubles psychiques. Bien que chaque émotion touche un organe spécifique (la colère pour le Foie, la tristesse pour le Poumon, etc.), chaque organe représente un petit fusible du Cœur. Les émotions finissent toutes par toucher le Cœur qui est le siège du psychisme.
-
- Allongez-vous au calme. Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément. Pensez à votre respiration.
 - Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre et posez-les sur vos yeux délicatement. Puis faites une pression soutenue pendant moins de 10 secondes pour faire baisser la tension oculaire.
 - Pressez maintenant le crâne avec les paumes. D'abord au niveau du front, puis sur les côtés de la tête (pour les pariétaux) et enfin sur l'arrière (pour l'occiput). Pour la première et la troisième pression, penchez la tête en avant (pression frontale) ou en arrière (pression occipitale) et opposer une résistance pendant le temps d'une inspiration. Relâchez la pression sur l'expiration.
 - Appliquez ensuite des pressions du bout des doigts sur la face avant du cou en longeant les coté de la pomme d'Adam. Vous pouvez sentir le pouls carotidien et agir sur la pression sanguine par une pression légère de quelques secondes (ne travaillez qu'un côté à la fois).
 - Puis faites des pinces sur l'intérieur et sur l'extérieur du bras, de l'avant bras et des doigts et poursuivez par des pressions larges de la paume sur tout l'intérieur de l'avant bras. Prenez le temps d'expirez à chaque pression. Terminez par un lissage sur l'intérieur de l'avant bras, du coude à la main.
 - Appliquez ensuite des pressions du pouce, depuis le pli du coude vers le poignet, sur la face interne de l'avant bras et terminez dans le creux de la paume, au point Lao Gong (MC8) en effectuant une pression rotative. Commencez par une pression de petite amplitude et agrandissez progressivement le cercle. N'hésitez pas à augmenter la pression au fur et à mesure que vous agrandissez le cercle. Ce point est un grand point de l'attention qui calme et concentre l'esprit.
 - Continuez par des pressions glissées dans le pli du poignet et pressez particulièrement le point Da Ling (MC 7) au milieu du pli du poignet, il permet de stabiliser l'esprit et ainsi amener le calme, ainsi que Nei Guan (MC6) qui libère des oppressions thoraciques et des angoisses.



La périménopause.

Comprendre le problème :

La périménopause est la période d'une ou deux années qui précède la ménopause proprement dite. C'est à dire l'arrêt définitif de la sécrétion ovarienne. Cette période apparaît en général vers 45 ans. La périménopause est accompagnée de troubles reconnaissables. Ces troubles seront classés dans la catégorie « yang ». En effet, le phénomène correspond à un affaiblissement de la racine yin chez la femme, d'où l'apparition de symptômes yang. Les signes reconnaissables sont : les bouffées de chaleur, la prise ou la perte de poids, les vertiges, les acouphènes, parfois de l'hypertension, etc.

Le traitement :

Allongez vous au calme. Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément. Pensez à votre respiration.

Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre.

Commencez par comprimer votre crane entre vos mains, puis relâchez doucement comme si vous vouliez faire un pompage avec les os du crane.

Faites des pinces sur le cou et effectuez des semi rotations de la tête lentement vers l'arrière.

Faites des percussions légères sur le bas du dos et le bord du bassin. Pressez les points de chaque côté de la colonne vertébrale au niveau de la taille et dans l'espace où la colonne rejoint le sacrum. Maintenez ces points pendant deux minutes, ils jouent un grand rôle dans la sécrétion des oestrogènes et permettent de diminuer les symptômes yang.

Faites des pressions légères sur l'intérieur des jambes avec la paume des mains en remontant du pied vers le pli de l'aîne. Vous pouvez traiter deux autres points près du pied :

Le R6 situé à la base de la malléole interne, ce point favorise l'élévation du yin.

Le VB 41 dans l'espace entre le quatrième et le cinquième métatarse à la jonction avec le tarse.

Point traitant les problèmes gynécologiques.

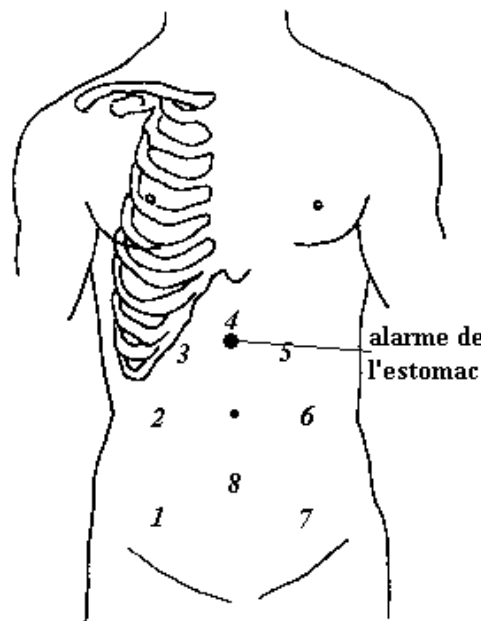
Le RP 6 à une largeur de main de la malléole interne sur le bord interne du tibia. Ce point régularise le yin.

Pour compléter le traitement, vous pouvez également consommer des phytoestrogènes comme le tofu ou le soja.

Les ballonnements

Le traitement :

- Asseyez vous confortablement en tailleur sur un coussin
- Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément.
- Pensez à votre respiration.
- Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre.
- Posez vos mains bien à plat sur le ventre en couvrant la plus grande surface possible.
- Respirez deux ou trois fois puis commencez à faire des rotations tout autour de l'abdomen avec les mains en coupole.
- Puis, avec le bout des doigts, faites des pressions en commençant par la zone située près de la pointe de l'iliaque droite,
- une deuxième pression à droite de l'ombilic, un troisième en enfonçant un peu les doigts sous les côtes du côté droit toujours.
- La quatrième pression se fait au centre de l'épigastre (zone au dessus du nombril). Attention, ici se trouve le point d'alarme de l'estomac et dans le cas de ballonnements ce point risque d'être tendu et douloureux. Il faudra donc profiter du rythme de la respiration pour pouvoir pénétrer en profondeur.
- Une autre pression sous les côtes du côté gauche, puis à côté de l'ombilic
- et enfin près de la pointe de l'iliaque gauche.
- Faire une pression dans la zone sous ombilicale.



Refaites un passage sur les mêmes points que précédemment en gagnant peu à peu en souplesse.

- Puis maintenez vos doigts sur le point situé au milieu de l'épigastre pendant deux minutes en respirant profondément.

Voici quelques conseils très simples qui peuvent améliorer le problème de **ballonnements intestinaux**. • Manger moins gras et moins copieux. • Privilégier plusieurs petits repas. • Prendre le temps de bien mastiquer. • Éviter les boissons gazeuses et la bière. • Faire tremper les légumineuses et les cuire longtemps. • Réaliser une promenade d'un quart d'heure après le repas. • Boire des tisanes (camomille, menthe, fenouil) après les repas. • Traiter toute constipation en commençant par augmenter la consommation de fibres alimentaires, mais de façon très progressive afin d'habituer l'intestin. • Et enfin, en cas de gêne très importante et/ou de symptômes associés, consulter un médecin.

L'amincissement

Comprendre le problème :

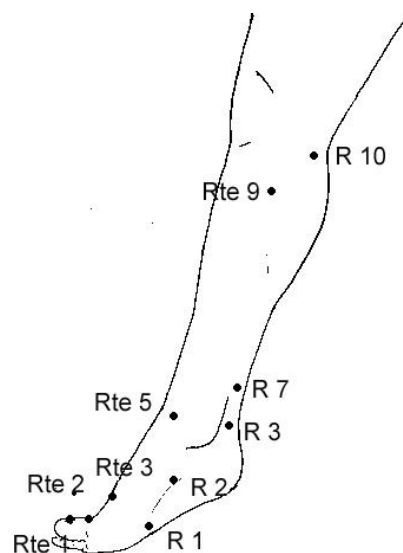
- Il ne s'agit pas de chercher à régler des problèmes alimentaires importants, mais plutôt les petites surcharges qui apparaissent lorsqu'on n'est pas très vigilant quand à sa ligne.
- Il arrive en effet que la baisse de l'énergie de l'automne entraîne l'apparition de masses graisseuses localisées autour de la taille, sur les hanches ou encore sur les cuisses.
- Nous choisirons donc une zone par jour de traitement et nous traiterons chaque zone au moins une fois tous les trois jours.

Le traitement :

- Asseyez vous confortablement en tailleur sur un coussin
- Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément.
- Pensez à votre respiration.

Vous pouvez utiliser un mélange d'huile végétale et d'huiles essentielles : 4 ml de lemon grass associés avec 4 ml de romarin dans 100 ml d'huile végétale (macadamia ou autre).

- La première opération consiste à pincer la zone à traiter. : serrez la masse entre vos pouces et vos doigts ou encore entre le talon de la main et le bout des doigts.
- Maintenez la pince pendant six à dix secondes, puis déplacez vos doigts jusqu'à ce que toute la zone soit traitée.
- Ensuite faites des points de pression avec les pouces sur toute la zone, faites des pressions profondes pendant cinq à six secondes à chaque point.
- Quadrillez la zone : par exemple trois lignes de cinq points. Ainsi vous allez amener du sang et re-tonifier les tissus.
 - Pour terminer pressez les points suivants sur les jambes (du pied au genou) :
 - sur le méridien de la Rate : 1, 2, 3, 5, 9
 - sur le méridien du Rein : 1, 2, 3, 7, 10



Faites les pressions sur les deux jambes en même temps, restez une minute sur chaque point.

Pour avoir une réelle efficacité, faites vous un programme de trois semaines avec au moins trois séances par semaine.

- Profitez en pour faire attention à bien équilibrer les glucides, les protides et les lipides dans votre alimentation, mangez de tout, tous les jours et respectez autant que possibles les aliments de saison.

La prise excessive de poids.

Comprendre le problème :

La prise de poids peut s'expliquer à travers les notions basiques de Yin/Yang, sachant que le Yin représente la matière et que le Yang représente l'énergie, la fonction. Plus la fonction est importante, moins il y a de matière et inversement. Le Yin et le Yang sont opposés, interdépendants et en équilibre permanent. Nous pouvons donc en conclure que la prise de poids correspond à un vide d'énergie Yang qui entraîne un excès d'énergie Yin (matière). Les principaux organes touchés dans ce cas seront la rate et l'estomac. La rate est chargée d'extraire le Qi des aliments et, entre autre de fournir les feux digestifs (Yang). L'estomac doit recevoir les aliments, il en contrôle "le mûrissement et le pourrissement".

Le traitement :

Allongez vous au calme. Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément. Pensez à votre respiration.

Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre.

Commencez par comprimer votre crâne entre vos mains, puis relâchez doucement comme si vous vouliez faire un pompage avec les os du crâne. Pressez les points situés à la base du crâne (joko) et principalement le point situé dans le trou occipital (VG 15). Puis pressez les points au coin interne de l'oeil (V 1), sous l'oeil (Es 1), puis la ligne antérieure du cou (méridien de l'estomac). Faites des pressions des paumes tout autour de l'abdomen en commençant par le bas à droite et en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre (sens du transit). Insistez un peu sur le point situé au milieu de la ligne reliant la pointe du sternum au nombril. (VC 12, point d'alarme de l'estomac). Pressez légèrement les points situés au bout de la grande côte flottante afin de stimuler la fonction de la Rate. Avec les paumes faites des pressions sur la face antérieure et externe des cuisses, puis des jambes, arrêtez vous une minute sur un point situé une largeur de main sous le genou (Es 36) ce point facilite le travail de l'estomac. Pour finir pressez deux autres points : le premier est situé sur le bord interne du gros orteil sur la première phalange (Rte 2), il stimule le feu de la Rate, le deuxième est situé entre le quatrième et le cinquième métatarsien à la jonction avec le tarse (VB 41), il est en relation avec le vaisseau de ceinture.

Terminez en pratiquant quelques grandes respirations.

Pensez également que la faiblesse de l'énergie Yang est souvent liée à l'absorption d'aliments trop froids ou de nature froide (yaourts, fromages frais, eau froide, aliments hors saison, etc.)

les lombalgies chroniques.

Comprendre le problème :

La lombalgie est, comme son nom l'indique une algie, c'est à dire une douleur au niveau des vertèbres lombaires. Cette douleur peut avoir plusieurs forme.

La forme qui nous intéresse ce mois ci est la plus fréquente, c'est la lombalgie chronique. En général la douleur est plus intense le soir, après une journée debout ou assis. Elle est sourde, profonde et s'améliore en apportant de la chaleur. Elle est souvent liée à une faiblesse énergétique du méridien du rein et touche principalement les personnes âgées mais également les personnes surmenées.

Le traitement :

Asseyez vous au calme. Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément. Pensez à votre respiration.

Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre.

Commencez par les poser sur la zone des lombaires, cette zone que l'on appelle « les reins » qui est située à l'arrière de la taille. Puis faites des pressions des pouces de chaque côté de colonne lombaire, comptez cinq secondes à chaque pression. Ensuite vous ferez des pressions sur le bord de la crête iliaque en suivant bien le rebord de l'os comme si vous vouliez rouler vers l'intérieur du bassin. Enfin vous ferez des petites percussions très légères sur les muscles de chaque côté de la colonne lombaire.

L'idéal serait de chauffer la zone avec le jet de la douche ou un sèche cheveux car à cet endroit de la taille se trouvent deux points très intéressants en cas de lombalgie chronique, les points V23 qui sont aussi les points en relation avec le rein. Et au milieu de ces deux points se trouve le « feu du rein » appelé aussi ming men, grand point d'énergie chez l'humain.

Enfin vous pourrez stimuler un point à trois doigts sous la rotule à l'extérieur de la jambe, ce point s'appelle « ashi san ri », c'est le point des « trois lieues de la jambe » et il permet de redonner de l'énergie à ceux qui en manquent.

Fatigue et apathie

L'observation :

La fatigue, dans un premier temps a tendance à provoquer l'excitation et la difficulté à trouver le sommeil. Puis dans une seconde phase cet état provoquera une faiblesse générale associée à de la frilosité, de l'apathie, des difficultés à se concentrer, etc.

Il est temps de ramener de l'énergie avant que cette dépression physique n'entraîne une dépression morale.

Le traitement :

- Asseyez vous confortablement en tailleur sur un coussin
- Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément.
- Pensez à votre respiration.
- Frottez les mains entre elles pour les réchauffer et placez les sur le ventre sous le nombril pendant deux minutes environ.
- Faites la même opération en plaçant les mains sur le bas du dos (reins).
- Puis posez le bout des doigts sur l'épigastre (partie située au dessus du nombril), expirez en vous pliant sur vos doigts de manière à les enfoncer profondément dans l'abdomen et à vous vider de votre air, comptez jusqu'à cinq et laissez venir l'air. Répétez ce geste trois fois.
- Faites des percussions légères sur les lombaires et la crête iliaque.
- Faites des pressions des paumes sur l'extérieur des jambes
- terminez en stimulant un point situé sous le genou, en avant de la tête du péroné, dans un creux. Ce point s'appelle zu san li c'est à dire les trois lieues de la jambe et il permet de redonner globalement de la vitalité.

Pensez à associer une alimentation riche en glucides lents (féculents) à ce traitement quotidien.

Préférez les aliments chauds et cuits et évitez le sucre ainsi que les boissons froides. Pensez à vous reposer en vous couchant entre 21 et 23 heures, les heures avant minuit comptent double.

La crise de foie

Le traitement du mois de mai sera consacré à la crise de foie

La crise de foie.... N'existe pas... il s'agit plus d'un encombrement de la vésicule biliaire, voire d'une allergie digestive.. mais le lendemain d'un réveillon, la bouche amère, la tête lourde, voire avec vomissement... bref une sorte de « gueule de bois »... la sensation de « crise de foie » fait son apparition...

Plusieurs points symptomatiques pourront vous aider à soulager ce moment désagréable, à défaut de l'avoir anticiper !

- Anticipation par des **habitudes alimentaire appropriées** en évitant les aliments épicés et frits, en consommant des fruits et des légumes frais ainsi que des céréales complètes qui contribuent à éliminer les dépôts de cholestérol, composant majeur des calculs biliaires.
- Anticipation par des exercices de santé pratiqué de manière régulière et sur une longue période : exercices respiratoires, stimulation des organes de la cavité abdominale et la sécrétion biliaire. (la marche douce environ ½ h par jour en augmentant progressivement le rythme)

Le traitement :

Asseyez-vous au calme.

Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément.

Pensez à votre respiration.

Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre.

Commencez le traitement par un massage circulaire avec les deux mains l'une sur l'autre tout autour du nombril. Les hommes s'appliquent à poser la main gauche sur l'abdomen et la droite par dessus, les femmes feront l'inverse.

Masser ensuite légèrement par des mouvements d'aller retour sous les côtes à droite, en longeant les cotes de bas en haut et de haut en bas avec la paume de la main droite.

Chauffez à nouveau vos mains vigoureusement et appliquez l'une des paumes sur le VC12. Respirez profondément et de manière répétée (12 à 15 fois) dans cette position.

Appliquez vous ensuite à travailler les points VC13 et VC 10 qui permettent de stimuler le travail de l'estomac pour dégager l'accumulation puis ES21 point local pour les plénitudes de l'estomac et terminez par VB24 pour régulariser le Foie et la VB. Placez le bout des doigts sur la zone et laissez les doigts descendre sur le point à l'expiration. Maintenez la pression sur l'inspiration et expiration suivantes, puis laissez les doigts remonter à la deuxième inspiration.

Si la zone de l'épigastre est trop douloureuse appliquez une pression sur Rt4 d'abord, puis sur MC6 ensuite (en ouvrant Chong mai, on travaille sur la distension et le qi rebelle de l'Estomac).

Les points distaux qui permettront de soulager efficacement :

Es44 pour la chaleur de l'estomac, Es45 pour la plénitude de l'estomac

VB32 qui renforce l'action du point luo et fait circuler l'énergie dans la VB et VB37 point luo

Si le mal de tête accompagne cet état nauséux, massez chacun de vos doigts et de vos orteils.

- la douleur est localisée principalement dans la partie frontale, travailler le 1^{er} et 2^{ème} orteil
- la douleur est localisée sur les tempes, massez le 4^{ème} orteil
- la douleur au fond des yeux, signe d'accumulation non digérée dans l'estomac, se traitera par l'ES44

Les jambes lourdes.

Le traitement :

Asseyez vous au calme. Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément. Pensez à votre respiration.

Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre.

Commencez par faire des pressions des paumes en enserrant les cuisses entre vos mains, descendez jusqu'à la cheville. Puis faites des pressions des pouces sur trois lignes situées sur l'extérieur de la cuisse, du haut vers le genou, divisez la distance en huit pressions, comptez cinq secondes à chaque pression. Ensuite faites également trois lignes de huit points sur la jambe, du genou à la cheville. Ces pressions sont lentes et profondes. Puis faites des rotations de la cheville, pincez, tirez, vibrez chaque métatarse, chaque orteil.

Faites des pressions des paumes sur l'intérieur de la jambe de la cheville jusqu'à l'aîne. (attention en cas de problème veineux les pressions seront très légères)

Enfin vous pourrez stimuler un point au milieu de la cuisse sur l'antéro externe, le point Es 32 qui permet d'éliminer l'excès de yin du bas du corps.

Un autre point intéressant en cas de jambes lourdes est le point VB 37 situé à cinq largeurs de pouces de la malléole externe, c'est le point luo du foie .



Eliminer le trop plein d'énergie dans le haut du corps...

Quand l'énergie est en surabondance dans le haut du corps, on se pose des questions sur l'état du Foie, mais aussi sur son contrôleur, le Poumon.

En effet le Foie, situé dans le foyer inférieur, fait monter et le Poumon, organe le plus haut placé dans le corps est chargé de la descente. Etant antagonistes ils doivent fonctionner en équilibre.

Les symptômes pourront être aussi divers que variés : visage rouge et chaud, yeux injectés de sang, cris, mains chaudes, hypochondres distendus, rêves, crampes, colère, etc.

Le traitement :

Le principe de traitement sera de disperser l'énergie du Foie et de renforcer celle du Poumon

Allongez vous au calme. Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément.

Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre. Posez les mains sur l'abdomen et pressez tout autour sur l'expiration, d'abord avec les paumes, puis avec les pouces. Quand le ventre est bien détendu, posez les doigts de la main droite sous l'hypochondre droit et, sur l'expiration, enfoncez vos doigts le plus profondément possible. Faites la même chose sous l'hypochondre gauche, puis au centre de l'abdomen sur un point situé à mi distance entre la pointe du sternum et le nombril (VC 12 : point maître des entrailles).

Asseyez vous et faites des respirations profondes en tirant les coudes vers l'arrière sur l'inspiration et en serrant les omoplates sur l'expiration. Répétez ce mouvement plusieurs fois.

Pour terminer pressez avec les pouces les points situés dans le sixième espace intercostal, dans l'axe du mamelon (F 14) et aussi un point entre le premier et le deuxième métatarse, à la jonction avec les os du tarse, des deux côtés (F 3).

Avoir une belle peau

Pour avoir une belle peau, il est nécessaire de bien l'entretenir, mais il ne faut pas négliger de penser d'abord à la santé de son corps, car la peau est très sensible à l'influence de l'état de l'intérieur du corps : elle en est le reflet à l'extérieur. C'est le miroir des organes internes.

Mais elle est également protectrice et c'est elle qui reçoit les coups des influences extérieures. Le soleil, le vent, le froid s'ils sont reçus en excès peuvent devenir de vrais ennemis pour notre peau. Mais le Chinois nous dit qu'une personne en bonne santé peut supporter tous les climats. A nous donc d'entretenir notre capital santé. Quels sont les organes qui sont le plus directement en relation avec la peau ?

Tout d'abord le Poumon et son entraille, le Gros Intestin. Mais aussi les deux viscères couplées dans la relation haut/bas qui sont la Rate et l'Estomac. Nous comprenons donc que les principaux facteurs de détérioration (mais aussi d'amélioration) de la peau sont donc la respiration, l'alimentation mais aussi l'excrétion. Les sécrétions hormonales gérées par la Rate pourront également être des facteurs à considérer (acné).

Le traitement :

Il consiste tout d'abord à stimuler la respiration en libérant les espaces intercostaux par des pressions du bout des doigts et des petites percussions entre les côtes mais aussi sur le sternum. Faites de respirations profondes en pratiquant des rétentions quand les poumons sont vides pour appeler l'air et quand ils sont pleins pour favoriser le passage de l'oxygène dans le sang. Puis avec la paume, et ensuite le bout des doigts, faites des pressions tout autour de l'abdomen de manière à favoriser la fonction intestinale. Dans la même intention, pensez à manger des légumes comportant des fibres, ils nettoieront vos intestins et éviterons la constipation. Faites des rotations du buste afin de libérer la troisième lombaire et en même temps cet exercice permet d'affiner la taille. Tenez vous debout, les jambes écartées à la largeur des hanches, les mains posées sur la ceinture. Ensuite, posez les pouces sur chaque point V 52 (zhishi) à 3 cuns de l'axe de la colonne vertébrale, tournez le buste au maximum vers la droite, quand le corps se trouve à la limite de sa mobilité, pressez le point droit avec le pouce droit, faites la même chose de l'autre côté.

Ensuite il faudra presser les points situés près de la colonne vertébrale en remontant vers le bas des côtes. Finissez en faisant des percussions légères sur les lombaires et la crête iliaque.

L'excès de Yin du bas du corps.

Il y a diverses bonnes raisons pour avoir trop de Yin dans le bas du corps.

D'une part si toute la jambe est gonflée, il peut y avoir un désordre de la Rate, ou encore du merveilleux vaisseau Dai Mai (le vaisseau de ceinture).

D'autre part, si le Yin se localise dans le bas de la jambe et principalement la cheville, alors il faut soupçonner un désordre du Rein.

Dans les deux cas, le traitement de la cuisse et de la jambe par le do-in apportera de bon résultats.

Le traitement :

asseyez vous au calme. Fermez les yeux quelques secondes en respirant profondément. Pensez à votre respiration.

Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre.

Commencez le traitement par des pressions sur la taille et principalement au niveau des points VG4, V 23 et V 52, puis tout le long de la crête iliaque. Pressez les points « Namikoshi ».

Continuez par le traitement de la cuisse, d'abord des pressions des paumes, puis des pouces en insistant sur les zones où l'humidité s'accumule le plus. Cadriez la zone en pressant des points sur les lignes des méridiens Estomac, Vésicule Biliaire et Vessie, puis à l'intérieur, les méridiens Rate, Foie et Rein. Insistez particulièrement sur le point Es 32 au milieu de la cuisse, il enlève le Yin du bas du corps.

Poursuivez par le traitement de la jambe en pressant des points sur les six lignes de méridiens. Insistez sur les points Es 36, VB 34 et V 40, ainsi que sur le point Rte 6 qui permet d'équilibrer le Yin.

Pressez bien les points autour des chevilles et terminez par des pressions sur tous les points aux extrémités des orteils (points Ting).

Au point de vue énergétique, il faudra chauffer les points V 23 et VG 4 (Ming Men) afin de donner la possibilité au Rein de vaporiser les liquides et qu'ainsi, ils ne stagnent pas. De même pour le Yang de la Rate en chauffant V 20.

Pensez aussi au point VB 41, couplé à TR 5, ces deux points permettent de traiter le vaisseau Dai Mai et ainsi mieux répartir l'énergie dans tout le corps.

Mettez vous en tailleur et posez les pouces sur les points V 52, puis faites des torsions afin de libérer la troisième vertèbre lombaire pour permettre à l'énergie de circuler librement entre le haut et le bas du corps.

ACTEA SHIATSU SANTE