

SHIATSU
+
STRETCHING

Chez le même éditeur, dans la même collection :

– *Le Livre du Shiatsu*, P. Lunbberg

– *Trouver le bien-être, Do-in Shiatsu*, Clara Truchot

– *Shiatsu et Médecine Orientale*, Shizuto Masunaga

© Toru Namikoshi
publié par Japan Publications

© LE COURRIER DU LIVRE, 1999

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation
réservés pour tous pays

ISBN : 2-7029-0390-8

Toru Namikoshi

Shiatsu
+
Stretching

traduction de Dominique Dussaussoy

LE COURRIER DU LIVRE
21, rue de Seine – 75006 PARIS

Sommaire

| | |
|--------------------------------|---|
| Préface | 6 |
| Le corps humain: schémas | 8 |

Chapitre 1 : Principes généraux11

| | |
|---|----|
| 1. Shiatsu et stretching | 11 |
| <i>Le shiatsu</i> | 11 |
| <i>Le stretching</i> | 12 |
| <i>Effets combinés du shiatsu et du stretching</i> | 12 |
| 2. Les effets physiques du shiatsu et du stretching | 13 |
| <i>La peau</i> | 13 |
| <i>Le système musculaire</i> | 13 |
| <i>Le squelette</i> | 14 |
| <i>Le système nerveux</i> | 14 |
| <i>Le système circulatoire</i> | 15 |
| <i>Le système digestif</i> | 15 |
| <i>Le système endocrinien</i> | 15 |
| <i>Les cinq règles du shiatsu et du stretching</i> | 16 |
| 3. Les techniques du shiatsu | 17 |
| <i>Utilisation des mains et des doigts</i> | 17 |
| <i>Divers types de pression</i> | 19 |
| <i>Contrôle de l'intensité</i> | 21 |
| <i>Pressions d'intensités différentes</i> | 21 |
| 4. Les techniques du stretching | 23 |

Chapitre 2: Les techniques25

| | |
|---|----|
| 1. L'échauffement..... | 25 |
| 2. La région cervicale | 32 |
| <i>La région cervicale antérieure</i> | 32 |

| | |
|--|-----|
| <i>La région cervicale latérale</i> | 35 |
| <i>La région du tronc cérébral</i> | 37 |
| <i>La région cervicale postérieure</i> | 39 |
| 3. <i>La région scapulaire et les membres supérieurs</i> | 42 |
| <i>La région sus-scapulaire</i> | 42 |
| <i>L'articulation de l'épaule</i> | 44 |
| <i>Le bras</i> | 50 |
| <i>Le coude</i> | 51 |
| <i>L'avant-bras</i> | 53 |
| <i>Le poignet et les doigts</i> | 55 |
| 4. <i>Les membres inférieurs</i> | 57 |
| <i>La région antérieure de la cuisse</i> | 57 |
| <i>La région médiane de la cuisse</i> | 58 |
| <i>L'articulation de la cuisse</i> | 59 |
| <i>La région latérale de la cuisse</i> | 61 |
| <i>Le genou</i> | 62 |
| <i>La région antérieure latérale de la jambe</i> | 63 |
| <i>La cheville, la face dorsale du pied et les orteils</i> | 64 |
| <i>La région latérale de la jambe et la plante du pied</i> | 68 |
| <i>Les points de Namikoshi</i> | 70 |
| <i>La face postérieure de la cuisse</i> | 71 |
| <i>Le creux poplité</i> | 72 |
| <i>Le mollet</i> | 73 |
| <i>Le talon</i> | 75 |
| <i>La plante du pied</i> | 75 |
| 5. <i>Shiatsu et stretching du dos</i> | 83 |
| <i>La région interscapulaire</i> | 83 |
| <i>La région sous-scapulaire et la région lombaire</i> | 85 |
| <i>La région sacrée</i> | 86 |
| 6. <i>Shiatsu et stretching de la tête</i> | 92 |
| 7. <i>Shiatsu et stretching du visage</i> | 98 |
| 8. <i>Shiatsu et stretching de la poitrine</i> | 105 |
| 9. <i>Shiatsu et stretching de la région abdominale</i> | 108 |

| | |
|---|------------|
| Chapitre 3 : Les traitements | 115 |
| <i>Les maux de tête</i> | 115 |
| <i>La névralgie occipitale</i> | 116 |

| | |
|---|------------|
| <i>La névralgie faciale du trijumeau</i> | 117 |
| <i>La paralysie faciale</i> | 118 |
| <i>Les tintements d'oreilles et l'hypoacousie</i> | 120 |
| <i>Le nez bouché</i> | 121 |
| <i>L'insomnie</i> | 121 |
| <i>Le syndrome du coup du lapin</i> | 124 |
| <i>L'asthme</i> | 126 |
| <i>La périarthrite scapulo-humérale</i> | 127 |
| <i>L'ankylose des épaules</i> | 129 |
| <i>Les courbatures pathologiques de la colonne vertébrale</i> | 130 |
| <i>Le lumbago</i> | 139 |
| <i>La sciatique</i> | 141 |
| <i>Les crampes du muscle gastrocnémien</i> | 143 |
| <i>La constipation</i> | 144 |
| <i>La descente d'estomac</i> | 146 |
| <i>La gastralgie</i> | 147 |
| <i>Pour fortifier le cœur</i> | 148 |
| <i>Pour fortifier les reins</i> | 149 |
| <i>Prévention de la myopie juvénile et de la carie dentaire</i> | 151 |
| <i>Pour rester jeune longtemps</i> | 153 |
| <hr/> | |
| Annexes | 157 |
| Annexe A: Pour les sportifs | 159 |
| <i>Golf</i> | 159 |
| <i>Base-ball</i> | 161 |
| <i>Natation</i> | 163 |
| <i>Course à pied et cyclisme</i> | 165 |
| <i>Escalade</i> | 167 |
| Annexe B: Pour un meilleur maintien | 169 |
| Annexe C: Shiatsu et stretching | |
| dans la vie quotidienne | 171 |
| <i>Avant de se lever</i> | 171 |
| <i>En regardant la TV</i> | 172 |
| <i>Chez soi</i> | 173 |
| <i>Au bureau</i> | 173 |

Préface

Dès que l'homme a su se tenir droit et marcher sur ses deux jambes, il a dû supporter le poids de sa tête et de son torse et il a souffert de raideurs dans les épaules et de lumbago. Pour éviter ces douleurs, ou pour les combattre, les hommes ont toujours accompli des mouvements d'assouplissement; et, depuis les époques les plus reculées, ils ont combiné ces mouvements à diverses thérapies manuelles, créant ainsi une gamme très étendue de traitements.

L'association du shiatsu et du stretching s'inscrit dans cette tradition. Le but de ce livre est d'en offrir une pratique systématisée. Ni le shiatsu ni le stretching ne demandent beaucoup d'espace. On peut les pratiquer aisément n'importe quand et n'importe où en toute tranquillité. Ils sont parfaitement adaptés aux besoins de l'homme moderne qui vit dans des cités surpeuplées et auquel son travail impose de rester plus ou moins immobile pendant de longues heures.

Le shiatsu et le stretching dérivent de ces gestes parfaitement instinctifs qu'on accomplit pour lutter contre l'inconfort d'une posture ou pour relaxer le corps. Sans le savoir, toute personne qui presse ou frotte un muscle fatigué ou tendu pratique le shiatsu. Et toute personne qui étire bras et jambes dans son lit, le matin, ou qui cambre les reins après être restée longtemps assise, pratique ce qu'on appelle aujourd'hui le stretching.

La flexion et l'extension du dos, des bras et des jambes qui succèdent aux exercices de shiatsu appartiennent au stretching. Lorsque, par exemple, ayant pratiqué un shiatsu sur un patient allongé sur le ventre, je lui demande de se retourner et de me faire face, je saisis la cheville de la jambe que je viens de traiter, je la soulève du sol et je la tire à moi pendant dix secondes. Dans certains cas, la jambe ainsi étirée devient plus longue que l'autre jambe, de un à quatre centimètres - exceptionnellement cinq. De cette manière, le stretching a souvent permis de soulager des crampes quasi permanentes, des douleurs de l'articulation du coude et des déviations anormales de la colonne vertébrale.

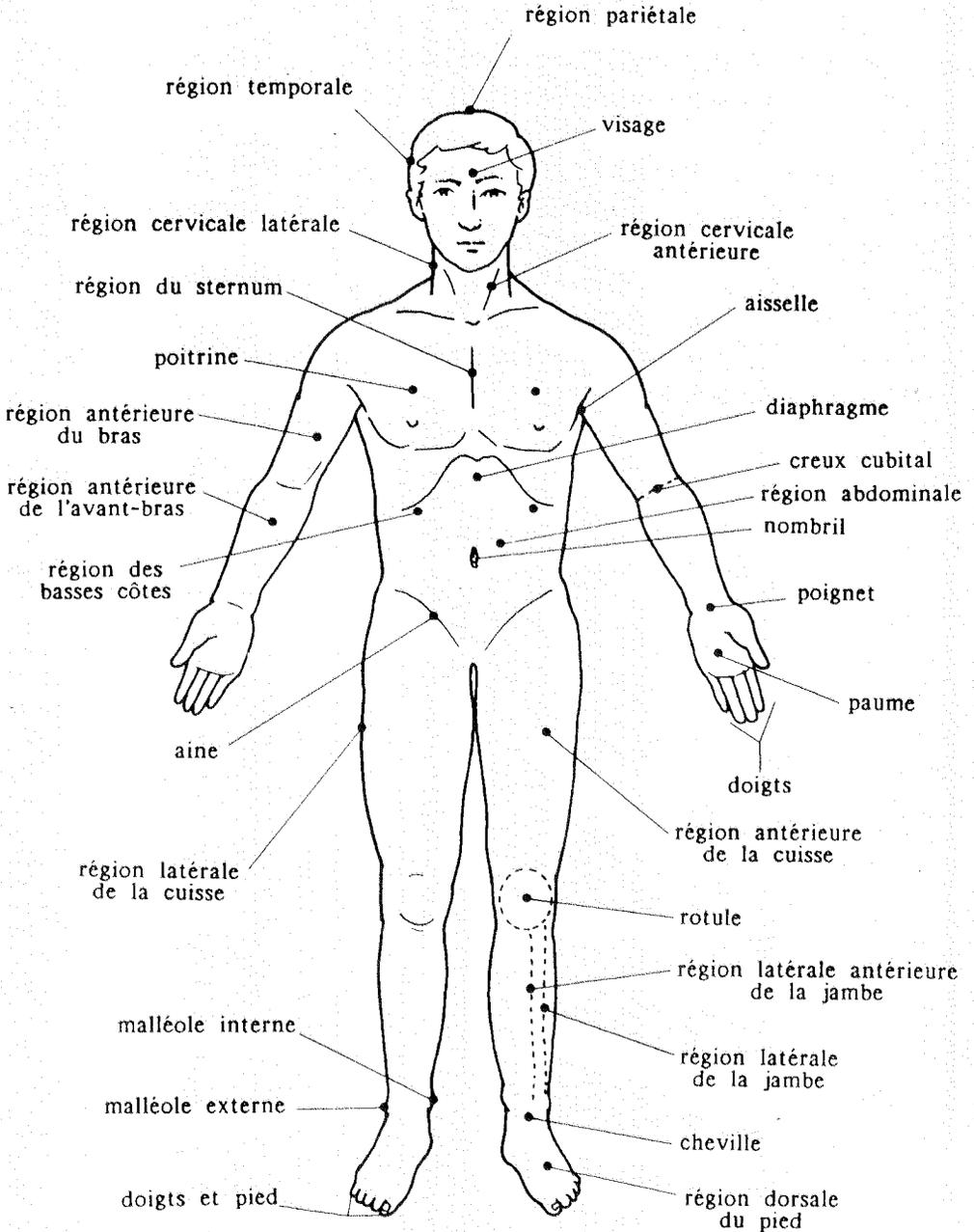
Mon expérience en ce domaine, confirmée par d'autres sources, m'a amené à penser que l'association du shiatsu et du stretching devrait se révéler efficace. L'idée de cette association constitue le point de départ de ce livre.

Je tiens à remercier M. Iwao Yoshizaki et M. Yotsuko Watanabe qui ont accueilli favorablement cette idée et qui ont patiemment attendu que je leur remette le manuscrit.

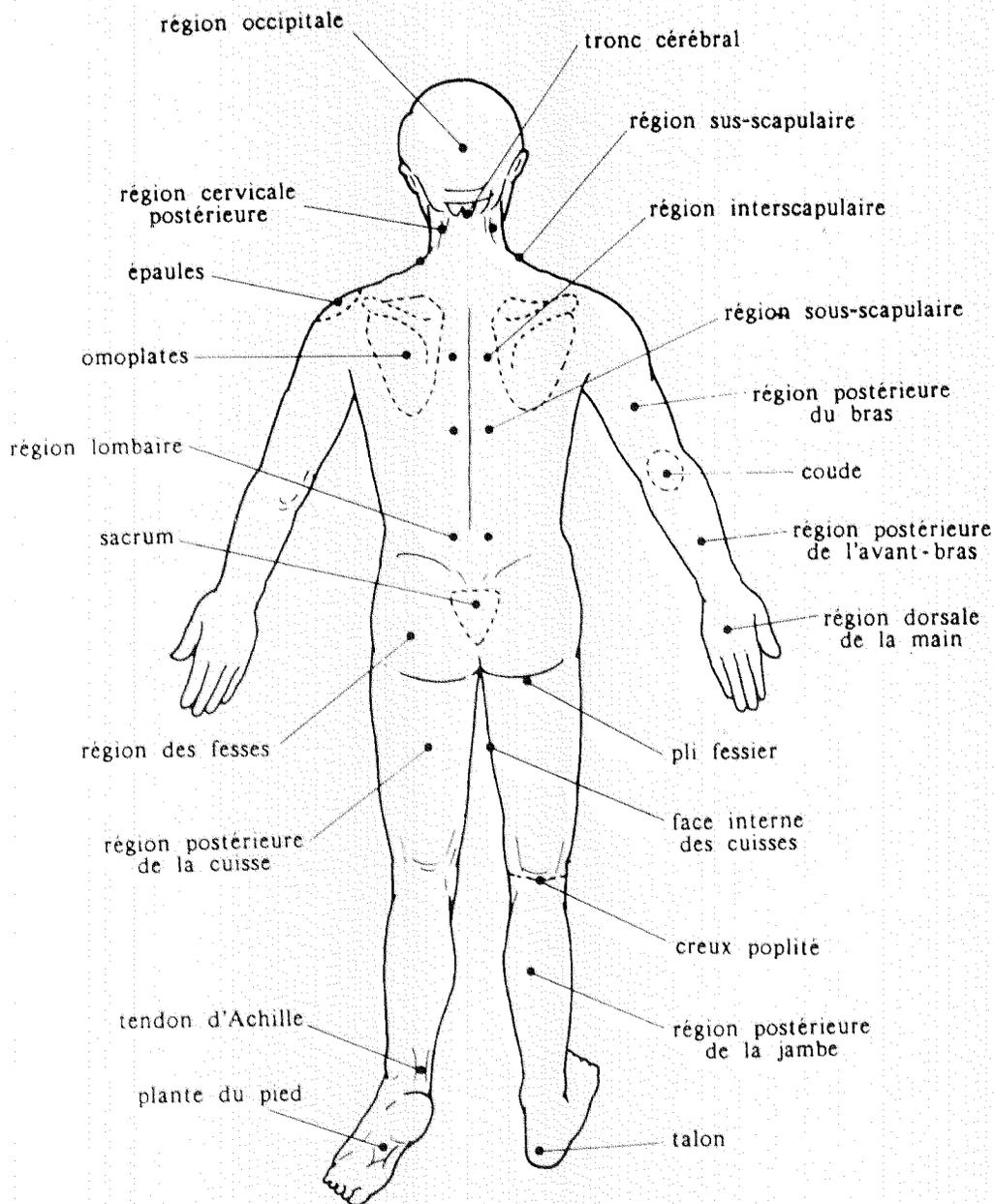
Si l'on voulait décrire cette thérapie en termes de blanchisserie, on pourrait dire que si le shiatsu équivaut au lavage, le stretching peut être comparé au repassage qui aplatit et efface les plis. Je souhaite que ce livre aide beaucoup de gens à comprendre que les techniques exposées ici peuvent les aider grandement à garder une bonne santé et une belle apparence, à être plus performants dans la pratique des sports et à lutter contre le vieillissement.

Toru Namikoshi

*Noms des parties et des zones du corps humain
(face antérieure)*



**Noms des parties et des zones du corps humain
(face postérieure)**



PRINCIPES GÉNÉRAUX

1. Shiatsu et Stretching

Le shiatsu

Lorsqu'ils ressentent une lourdeur, une raideur, un engourdissement ou une douleur dans l'une ou l'autre partie de leur corps, les gens pressent ou frappent inconsciemment la partie concernée avec leur main. Il s'agit de gestes instinctifs destinés à soulager les affections, et plus anciens que la médecine et l'histoire elles-mêmes. En japonais, les mots qui correspondent aux notions de traitement (*teatè*) et de complet rétablissement (*te-okurè*) incluent tous deux le mot main (*te*) et rappellent l'importance séculaire des manipulations thérapeutiques. Bien qu'ils diffèrent par leur méthode, le massage oriental *amma* et la kinésithérapie occidentale dérivent de cette même utilisation de la main. La méthode *amma*, originaire de Chine, fut longtemps populaire au Japon car elle était très commode à pratiquer. Elle fut particulièrement florissante durant l'ère Edo (1600-1867). Toutefois, sous l'influence de la culture occidentale qui pénétra au Japon dans la seconde moitié du XIXe siècle, la méthode *amma* fut souvent supplantée par la kinésithérapie. Bien que leur origine, leurs principes thérapeutiques, leurs méthodes et leurs effets diffèrent, *amma* et kinésithérapie ont certaines caractéristiques en

commun: on frictionne, on frappe, on malaxe, on caresse sur un rythme rapide. Ce sont des méthodes dynamiques. A l'inverse, le shiatsu japonais, fondé par Tokujiro Namikoshi, est de nature plus calme. Il emploie la pulpe des doigts et du pouce ainsi que l'éminence thénar et les muscles hypothénariens, parties de la main qui sont relativement charnues et douces. Son principe fondamental consiste en l'application d'une pression graduelle à la surface du corps afin d'assouplir le muscle qui se trouve en dessous. Ce type de traitement ne stimule ni ne fatigue trop le muscle. Il exerce une action thérapeutique en faisant jouer le pouvoir naturel de récupération du corps. Fondé sur ces principes et intégrant les connaissances de l'anatomie et de la physiologie contemporaines, le shiatsu moderne détermine quels sont les points les plus efficaces dans tel ou tel traitement et quelle technique manuelle il convient d'employer sur telle ou telle partie du corps.

La thérapie shiatsu, dont l'objectif est la prévention et le traitement des maladies, est une méthode de santé qui élimine les éléments générateurs de fatigue et stimule le pouvoir naturel de récupération au moyen de pressions

digitales et manuelles appliquées sur certains points précis de la surface du corps.

Le stretching

Le stretching, qui doit être pratiqué lentement et sans forcer, étire les muscles autant que possible afin de maximiser leur contraction. Bien que certains le considèrent comme une thérapie nouvelle, le stretching, tout comme le shiatsu, dérive de comportements instinctifs comme étirer ses membres, bâiller ou se frotter les yeux au réveil. Ces gestes sont des exercices inconscients qui réchauffent les muscles et le corps. Les exercices du stretching moderne augmentent la mobilité des muscles et des articulations. A la différence de la gymnastique classique qui fait travailler les muscles sur des rythmes rapides, le stretching consiste à étirer lentement certaines parties du corps en synchronisant ses mouvements avec une respiration calme. Lorsque le muscle atteint son extension maximale, la position est maintenue pendant un temps donné. Correctement pratiqué, le stretching est très efficace et n'impose aucun effort excessif aux muscles. Parce qu'il n'est pas fatigant, il peut être pratiqué sans inconvénient par les personnes âgées ou physiquement affaiblies. Il faut toutefois éviter l'excès. De nombreux lecteurs se rappellent sans doute avoir provoqué des crampes par un étirement trop violent de leurs membres ou avoir ressenti des douleurs dans la mâchoire inférieure à la suite d'un bâillement trop prononcé.

Les exercices de stretching étirent les muscles qui sont maintenus dans cette position pendant un certain temps. Ils

constituent une méthode d'entraînement qui accroît les limites d'étirement des muscles et des articulations, et augmente la souplesse et l'endurance musculaires.

Effets combinés du shiatsu et du stretching

Le shiatsu élimine la raideur musculaire, améliore la flexibilité et élimine la fatigue. Le stretching améliore la circulation, renforce les muscles et augmente leur élasticité. Pratiqués conjointement, ils combinent leurs effets bénéfiques. En règle générale, on peut dire que le stretching complète le shiatsu. De la même manière, on peut dire que le shiatsu constitue un échauffement et le stretching une discipline sportive. Pratiquer un sport violent et éprouvant sans échauffement suffisant, c'est s'exposer à l'accident et à la blessure. De même, pratiquer le stretching sans tenir compte de la fatigue et de la raideur musculaires, c'est courir le risque d'accroître la fatigue et de causer un dommage physique. Commencer par une séance de shiatsu qui assouplit les muscles et élimine la fatigue accroît la possibilité d'extension et de renforcement des muscles. Lorsque les muscles sont souples et vigoureux, les articulations deviennent plus mobiles et plus libres. La combinaison des deux méthodes shiatsu et stretching, renforce l'efficacité de chacune. De plus, du fait qu'aucune n'exige beaucoup de temps ni d'espace ni d'aptitude physique particulière, elles peuvent être pratiquées en fonction des possibilités de chacun. Mettre à profit nos moments de loisir pour consacrer quelques minutes à la pratique du shiatsu et du stretching peut nous aider à combattre la fatigue, à renforcer notre corps, à rester jeune et en forme plus longtemps.

2. Les effets physiques du shiatsu et du stretching

La peau

Au fur et à mesure que le temps passe, la peau humaine se modifie. Lisse et rose durant l'enfance, elle se tend à l'adolescence, se ride légèrement à l'âge adulte pour se creuser de profonds sillons au troisième âge. Conserver une apparence jeune, c'est d'abord retarder le vieillissement de la peau. Les glandes sudoripares et les glandes sébacées assurent l'hydratation et la nutrition de la peau. Les glandes sudoripares assurent une évaporation constante et éliminent du gaz carbonique et des éléments responsables de fatigue dans le processus de la « respiration cutanée ». La mort peut survenir quand un tiers de la surface de la peau, pour cause de brûlure, par exemple, devient incapable d'éliminer les déchets. Situées près de la racine des poils et des cheveux, les glandes sébacées sécrètent une substance huileuse tirée des graisses sous-cutanées. Au moment de la vieillesse, les graisses sous-cutanées diminuent, empêchant la sécrétion des glandes sébacées, ce qui rend la peau flasque et ridée. Le shiatsu stimule la circulation dans les vaisseaux capillaires de la peau, active les cellules cutanées et renforce la sécrétion des glandes sébacées. La peau reste hydratée, lisse et tendue. Simultanément, le shiatsu stimule la surface de la peau et la sécrétion des glandes sudoripares, ce qui facilite l'élimination des déchets. Le stretching restitue à la peau son élasticité et l'empêche de se rider. En stimulant son

fonctionnement, le shiatsu et le stretching augmentent la sensibilité de la peau et améliorent en conséquence la capacité d'ajustement de la température du corps à la température extérieure, ce qui est le meilleur moyen de lutter contre les rhumes et les refroidissements.

Le système musculaire

Il existe dans le corps humain une musculature volontaire qui est contrôlée consciemment et une musculature involontaire qui ne l'est pas. Les muscles du squelette qui sont insérés sur les os et contrôlent la posture et les mouvements du corps sont composés de fibres musculaires longues et sont contrôlés par la volonté. En se contractant, ils rapprochent l'un de l'autre les deux os sur lesquels ils s'insèrent. Bien qu'ils puissent assurer divers types de mouvement, leur rôle principal est de fléchir et d'étendre les membres articulés. Les muscles fléchisseurs et les muscles extenseurs qui travaillent de manière antagoniste sont appelés pour cette raison muscles antagonistes. L'un déplace le membre dans une direction, l'autre dans la direction opposée. S'il n'en était pas ainsi, il serait impossible d'étendre un membre préalablement fléchi. Les fléchisseurs et les extenseurs ne sont pas seuls à opérer des mouvements antagonistes; citons parmi d'autres les supinateurs et les pronateurs qui permettent les mouvements de torsion de l'avant-bras vers l'extérieur ou vers l'intérieur. Même lorsque le

corps n'est pas en mouvement, les fléchisseurs et les extenseurs travaillent ensemble pour maintenir l'équilibre du corps et sa posture. Du fait que tous les muscles du corps restent sous tension même lorsqu'on est inactif et ne se relâchent que durant le sommeil, il faut naturellement veiller à bien dormir pour éviter la fatigue musculaire. Trop de fatigue et de tension entraînent un raidissement des fibres musculaires. En conséquence, la circulation du sang et de la lymphe est ralentie, ce qui occasionne une mauvaise nutrition des muscles. A l'inverse, trop peu d'exercice physique provoque un abaissement du métabolisme et une atrophie des fibres musculaires. Le muscle perd son tonus. Les pressions de shiatsu exercées à la surface pénètrent le muscle, l'assouplissent et améliorent sa nutrition en stimulant la circulation du sang et de la lymphe. En étirant les fibres musculaires, le stretching rend plus faciles contractions et extensions. Pratiqués conjointement, le shiatsu et le stretching épaississent les fibres musculaires, augmentent leur force de contraction, facilitent le mouvement des articulations, augmentent la force et l'endurance des muscles.

Le squelette

Le calcium et les autres éléments nutritifs pénètrent dans les os du corps par de petits orifices appelés trous nourriciers. Ces éléments sont aussi essentiels à la santé que l'est l'hydratation correcte des os. Par exemple, les disques intervertébraux, composés à 80 % d'eau, se déforment et dégénèrent s'ils viennent à manquer d'eau et d'éléments nutritifs. Pour éviter cette dégénérescence, il importe de stimuler la circulation des

éléments nutritifs indispensables à la vigueur des os. Le shiatsu et le stretching, spécialement lorsqu'ils sont pratiqués dans la région dorsale, assouplissent les muscles et empêchent en conséquence les courbures pathologiques de la colonne vertébrale et la dégénérescence des disques intervertébraux. De plus, en facilitant les mouvements des articulations des bras et des jambes, ils évitent les déformations, l'arthrose et les douleurs articulaires.

Le système nerveux

Recouvrant l'ensemble du corps et reliant entre eux les organes internes, le système nerveux peut être divisé en système nerveux central et système nerveux périphérique. Le système nerveux central, qui comprend le cerveau et la moelle épinière, est le plus important. Le système nerveux périphérique est divisé en système cérébro-spinal et système autonome. Les nerfs moteurs qui gouvernent le mouvement et les nerfs sensitifs qui transmettent la conscience de la douleur, du froid et du chaud, font partie du système cérébro-spinal. Les nerfs transmettent au cerveau les informations concernant la fatigue musculaire. Mais s'ils s'engourdissent, l'information ne passe pas; il peut s'ensuivre un fonctionnement irrégulier du muscle. Les crampes, les entorses, les claquages, les muscles froissés, bien connus des sportifs, n'arrivent pas sans raison; ils sont le résultat d'une crispation progressive des muscles et d'un engourdissement des nerfs. La pratique régulière du shiatsu et du stretching assouplit les muscles, évite l'accumulation de la fatigue et maintient les nerfs en état d'alerte. En stimulant les nerfs, le shiatsu et le stretching facilitent

tent la transmission des informations, stimulent les muscles du squelette et augmentent le degré de mobilité des articulations.

Le système circulatoire

Si, au cours du travail ou d'une autre activité, on maintient une même posture durant un temps relativement long, la circulation est interrompue dans une partie du corps ou dans une autre et les muscles de la région concernée manquent des éléments nutritifs qui leur sont nécessaires. Dans une telle situation, les pieds, qui sont éloignés du cœur, se mettent à gonfler. Presque tout le monde a fait cette expérience de se sentir à l'étroit dans ses chaussures le soir alors qu'il s'y sentait à l'aise le matin même. C'est parce que les pieds ont gonflé. Le shiatsu et le stretching améliorent la circulation dans toute partie du corps où les muscles paraissent crispés. La pratique du shiatsu et du stretching est particulièrement recommandée chez les gens dont les jambes s'affaiblissent parce qu'ils restent assis toute la journée derrière leur bureau; une pratique quotidienne redonne de la vigueur à leurs jambes.

Le système digestif

En régularisant le fonctionnement du système digestif, le shiatsu pratiqué sur la région abdominale facilite l'assimilation des aliments, renforce l'équilibre nutritif et accroît la force vitale en rendant possible l'accumulation effective de l'énergie dans le corps. Pratiqué dans la même région, le stretching élimine les graisses sous-cutanées, renforce et assouplit les muscles abdominaux. Il assouplit aussi la musculature involontaire des organes internes et

améliore le fonctionnement de ces derniers. En plus du shiatsu et du stretching, il est bien sûr de prime importance d'avoir une alimentation équilibrée et de mâcher consciencieusement les aliments. Mâcher stimule la sécrétion de la salive et facilite la digestion. La salive contient une hormone appelée parotine qui retarde le processus de vieillissement.

Le système endocrinien

En sécrétant dans le sang des hormones qui touchent tous les organes, le système endocrinien maintient l'équilibre chimique du corps. Si ce système fonctionne au ralenti, l'équilibre hormonal est détruit, ce qui peut provoquer de graves troubles pathologiques. Le tronc cérébral, situé derrière le creux de la nuque entre l'os occipital et la première vertèbre cervicale, est une zone très importante du point de vue du shiatsu. La pratique du shiatsu et du stretching dans cette zone influe sur l'hypophyse et aide à maintenir l'équilibre hormonal. Pratiqué dans les régions cervicales latérales gauche et droite, le shiatsu intensifie le fonctionnement de la thyroïde, glande située en avant de la trachée qui sécrète une hormone contrôlant le métabolisme. L'hormone salivaire est reliée au métabolisme des tissus osseux. La salive est sécrétée par les glandes parotides, sous-maxillaires et sous-linguales. Les sécrétions de ces glandes affectent les hormones sexuelles qui contrôlent le système reproducteur. Le shiatsu et le stretching centrés sur la bouche et les mâchoires influencent ces glandes. L'insuline, qui joue un rôle capital dans la réduction de la glycémie sanguine, est sécrétée par le pancréas dont le

mauvais fonctionnement est la cause principale du diabète. Le shiatsu et le stretching, pratiqués sur les régions sous-scapulaires gauche et droite, influent sur le pancréas et stimulent la sécrétion d'insuline. Les glandes surrénales, situées au sommet des reins, se divisent en corticosurrénales et médullosurrénales. Les médullosurrénales affectent le système nerveux sympathique, stimulent la constriction des vaisseaux sanguins et sécrètent de l'adrénaline en réponse aux situations de stress. Les corticosurrénales sécrètent des dizaines d'hormones qui jouent un rôle important dans le système immunitaire. Les reins eux-mêmes assurent l'équilibre sanguin en éliminant les déchets du corps sous forme d'urine. Pratiqués sur les régions sous-scapulaire et lombaire, le shiatsu et le stretching stimulent le fonctionnement des reins et des glandes surrénales, améliorent en conséquence la résistance physique, accroissent la force musculaire et aident à maintenir l'équilibre entre les composants du sang. Les hormones sexuelles sécrétées par les testicules et les ovaires régissent la fonction de reproduction et influencent les caractères sexuels masculins et féminins. Le shiatsu et le stretching pratiqués sur la région du bas-ventre, sur la région du sacrum et sur les points de Namikoshi influent sur ces glandes et régularisent le système reproducteur.

Les cinq règles du shiatsu et du stretching

1. RelaxeZ votre corps. Ne pratiquez le stretching qu'après avoir assoupli les muscles grâce au shiatsu.
2. Pratiquez le shiatsu et le stretching graduellement et en harmonie avec la

respiration. Pas d'effort excessif ou violent.

3. Rendez le traitement plus efficace en modulant la pression du shiatsu et la durée du stretching selon les muscles considérés. Apprenez à bien les connaître.
4. Urinez et déféquez toujours avant de commencer le traitement.
5. Rendez votre séance quotidienne plus agréable en mettant au point un programme varié combinant le shiatsu et le stretching en fonction de vos besoins et de vos buts.

Ne pratiquez jamais le shiatsu ni le stretching

1. sur un estomac vide ou immédiatement après déjeuner;
2. si vous avez la fièvre;
3. sur une plaie, une entorse ou une fracture incomplètement consolidée;
4. si vous vous sentez très faible;
5. si vous souffrez d'ulcère ou d'inflammation d'un organe interne;
6. si vous êtes en état de choc consécutivement à un accident de la route;
7. après avoir absorbé de l'alcool et quand vous fumez.

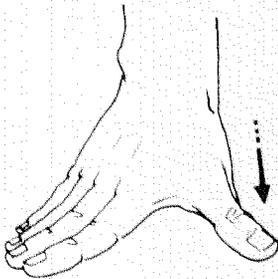
3. Les techniques du shiatsu

Utilisation des mains et des doigts

• *Le pouce*

Le bout du pouce presse un point sur la peau, les quatre doigts sont serrés et reposent légèrement sur le corps (fig. 1). Ce type de pression convient pour les régions cervicales antérieures gauche et droite, le dos, les points de Namikoshi, les bras, la paume des mains, les jambes et la plante des pieds.

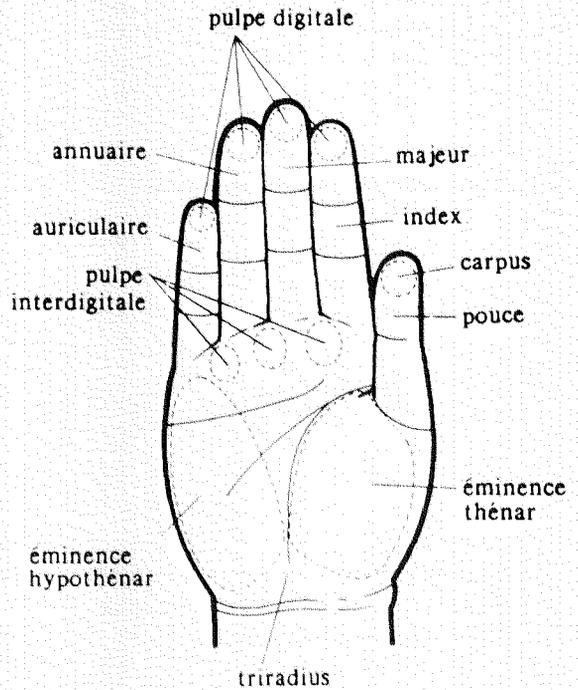
Fig. 1 *Pression du pouce*



• *Les deux pouces*

Les pouces sont en contact par leur bord extérieur, le bout de chaque pouce appuie sur la peau. Les quatre doigts de chaque main reposent légèrement. Les deux pouces pressent simultanément (fig. 2). Pour le dos, les jambes, la plante des pieds.

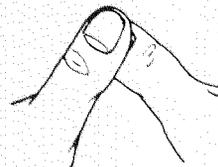
Fig. 2 *Pression entre deux pouces*



• *Les pouces superposés*

En règle générale, le pouce droit est en dessous, le gauche au-dessus appuyant sur l'ongle du pouce droit. Les quatre doigts de chaque main reposent légèrement. On presse simultanément avec les deux pouces (fig. 3). A utiliser lorsqu'il faut presser fortement. Pour le dos, les jambes et la plante des pieds.

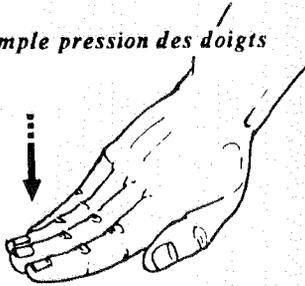
Fig. 3 *Pression pouce sur pouce*



- **Les doigts**

Le pouce repose légèrement tandis que les doigts pressent (fig. 4). Pour la tête le visage, la région cervicale latérale la région cervicale postérieure, la région sus-scapulaire, le thorax et l'abdomen.

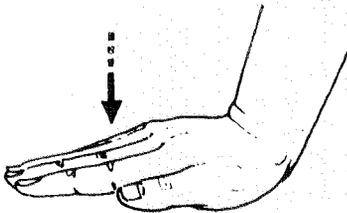
Fig. 4 *Simple pression des doigts*



- **La paume**

La paume et les doigts appuient (fig. 5). Pour la tête, les yeux, l'articulation de l'épaule, le dos, les genoux.

Fig. 5 *Pression palmaire*



- **Pouce et doigts opposés**

Le bout du pouce s'oppose au bout des quatre doigts. La partie à traiter est pincée entre le pouce et les quatre doigts (fig. 8). Pour les bras, les jambes, les mollets et les tendons d'Achille.

- **Paumes superposées**

Les paumes ne se font pas face mais sont tournées dans la même direction celle de la main du dessus appuyant sur le dos de la main du dessous (fig. 6). Pour la tête et l'abdomen.

Fig. 6 *Pression avec opposition des deux paumes*



- **Mains croisées**

Les doigts des deux mains se croisent. On appuie simultanément avec la région carpienne des deux mains (fig. 7). Pour la tête, le dos et la région des reins.

Fig. 7 *Pression des mains entrecroisées*

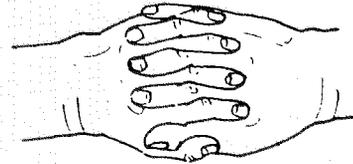


Fig. 8 *Pression avec opposition du pouce et des quatre doigts*

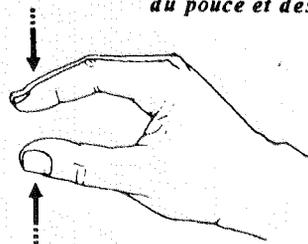
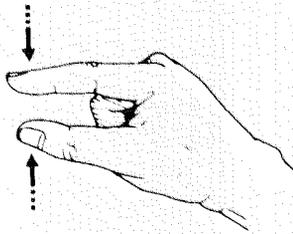


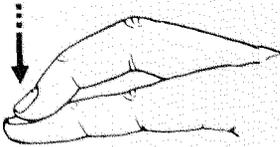
Fig. 9 **Pression avec opposition du pouce et de l'index**



• **Pouce et index opposés**

Comme précédemment mais la partie à traiter est pincée entre le pouce et l'index (fig. 9). Pour les doigts, les orteils et les tendons d'Achille.

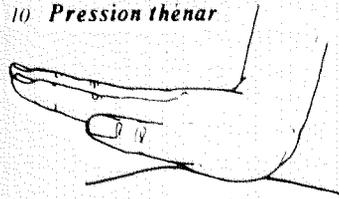
Fig. 11 **Pression avec superposition du majeur sur l'index**



• **Index et médium superposés**

Le bout du médium appuie sur l'ongle de l'index. La pression sur la peau s'exerce du bout de l'index (fig. 11). Pour les ailes du nez et le visage.

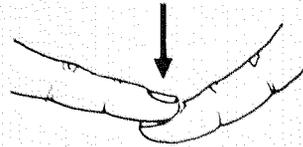
Fig. 10 **Pression thénar**



• **L'éminence thénar**

On appuie sur la zone concernée avec l'éminence thénar (fig. 10). Pour le visage et la région inguinale.

Fig. 12 **Pression avec superposition des deux majeurs**

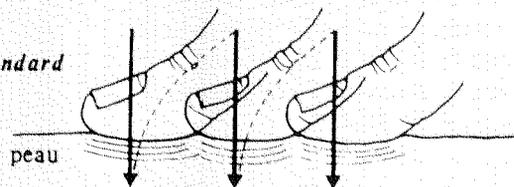


• **Médium superposés**

Le bout du médium gauche appuie sur l'ongle du médium droit. Les autres doigts sont au repos, légèrement repliés. On appuie avec les deux doigts (fig. 12). Pour les pressions sur le tronc cérébral.

Divers types de pression

Fig. 13 **Pression standard**



• **Pression standard**

C'est la méthode la plus employée. On applique une pression constante perpendiculairement à la surface de la peau (fig. 13). Chaque pression dure de trois

à cinq secondes. Relâcher doucement avant d'appuyer plus loin. Inspirer avant de presser, expirer pendant la pression.

• **Pression croissante**

On effectue trois pressions successives - légère, moyenne et forte - en marquant un temps d'arrêt entre la deuxième et la troisième (fig. 14). Passer d'abord de la pression légère à la pression moyenne et maintenir celle-ci un certain temps. Puis, sans décoller le bout des doigts de la surface de la peau, relâcher la pression. Appliquer finalement une forte pression. Chaque pression doit durer entre trois et sept secondes. Dans certains cas, les temps d'application sont croissants: trois, cinq et sept secondes.

• **Pression maintenue**

Généralement appliquée avec la paume ou les paumes superposées. Après avoir atteint une certaine intensité, la pression est maintenue de cinq à dix secondes (fig. 15).

• **Pression concentrée**

Cette pression est appliquée généralement avec les pouces superposés sur un point précis. On fait croître la pression durant cinq à sept secondes puis on relâche doucement et on appuie de nouveau (fig. 16). Répéter ce même geste plusieurs fois.

• **Pression ventouse**

Dans cette technique particulière, les doigts ou la main en contact étroit avec la peau tirent cette dernière comme le ferait une ventouse, stimulant ainsi le tissu conjonctif qui se trouve entre la peau et les muscles (fig. 17).

• **Pression par vagues**

Mettant en jeu la main ou les doigts, cette pression consiste en une suite d'applications rythmées permettant d'aller d'un point à un autre (fig. 18). La pression sur chaque point dure une ou deux secondes.

Fig. 14 **Pression graduée**

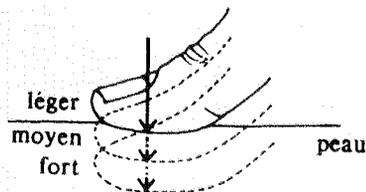


Fig. 15 **Pression soutenue**



Fig. 16 **Pression appuyée**

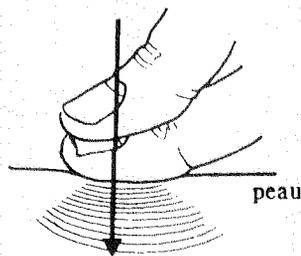


Fig. 17 **Pression en succion**

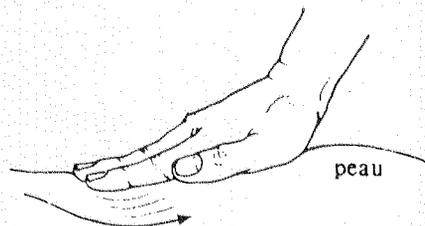
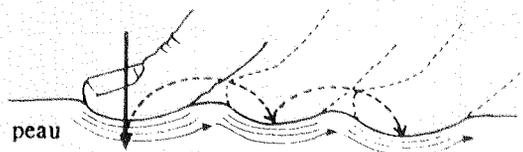


Fig. 18 **Pression ondulante**



• *Vibration*

Les doigts ou la paume reposant légèrement sur la peau sont animés de petits mouvements de va-et-vient rapides (fig. 19). Les caractéristiques de cette technique sont son aspect agréable pour le patient et la profondeur à laquelle ses effets se font sentir.

Fig. 19 *Pression vibrante*

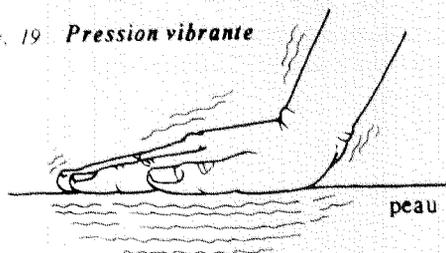
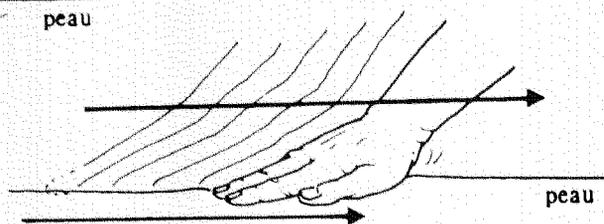


Fig. 20 *Pression palmaire avec enroulement*



• *Stimulation par la paume*

Dans cette technique, la pression est maintenue constante et la paume qui appuie fortement sur la peau glisse rapidement vers le bas du corps (fig. 20). Cette technique est utilisée principalement sur l'abdomen et le long de la colonne vertébrale pour stimuler les nerfs rachidiens. Elle peut être exécutée avec une seule paume, avec les paumes superposées ou avec les paumes l'une à côté de l'autre, les mains formant entre elles un angle droit.

Contrôle de l'intensité

Il est indispensable de bien contrôler l'intensité de la pression pour savoir dans quel état exact se trouve le muscle qu'on est en train de traiter. Adapter la pression au degré de tension du muscle accroît l'efficacité de la thérapie et permet d'assouplir plus facilement les muscles. Appliquer soudainement une forte pression à un muscle très contracté n'a que des effets négatifs. Si, en revanche, on applique une pression faible entrecoupée de quelques pressions plus fortes, le traitement sera efficace. Plus le temps passe et plus celui qui pratique le shiatsu se familiarise avec les modifications du tonus musculaire. Lorsqu'il a acquis de l'expérience, il devient capable d'adapter sa technique aux besoins du moment.

Pressions d'intensités différentes

• *Toucher*

Les mains sont à peine en contact avec la peau. Le toucher, qui doit être de trois secondes par point, peut permettre de déterminer quelles parties du corps sont fiévreuses et quelles parties ont pris froid.

• *Pression légère*

Le patient doit ressentir une légère pression sur la peau. Appuyer trois secondes sur chaque point. Appliquée au tissu conjonctif entre la peau et le muscle, cette intensité de pression permet de détecter les points durs et la tension des muscles et de déterminer le tonus de la peau.

- ***Faible pression***

Un peu plus forte que la précédente cette pression doit s'exercer de trois à cinq secondes sur chaque point. Elle pénètre doucement à travers la peau jusqu'à la surface du muscle et aide à en déterminer l'élasticité.

- ***Pression moyenne***

Légèrement plus forte que la précédente, elle doit être appliquée durant trois à six secondes. Elle permet de

repérer les contractures musculaires.

Elle est très plaisante car elle pénètre le muscle profondément.

- ***Forte pression***

Cette pression, la plus forte employée en shiatsu, pénètre jusqu'au centre des muscles tendus. Elle doit produire une douleur plaisante sans dépasser ce qui est aisément supportable. On l'applique de trois à sept secondes sur chaque point.

4. Les techniques du stretching

Avant de commencer les exercices de stretching, il est essentiel de réaliser l'unité mentale en respirant profondément et régulièrement. Ce faisant, on détend les muscles et on prépare le corps aux positions requises par les exercices.

• *La durée*

En règle générale, et bien que la condition musculaire puisse la modifier, la durée de l'extension n'excède pas trente secondes. Dans tous les cas, il est indispensable de tenir compte de la condition du muscle pour le soumettre à une durée d'extension adaptée. Nous préconisons souvent une durée moyenne de quinze secondes mais si le muscle est très tendu et si la position est inconfortable, il ne faut pas hésiter à raccourcir la durée jusqu'à dix secondes. Les muscles s'assouplissent petit à petit et supportent des durées d'extension de plus en plus grandes.

• *Les positions*

Les positions que nous exposons ici doivent être parfaitement comprises et correctement exécutées. Pour pratiquer le stretching, le corps doit être dans une posture équilibrée. Contraindre le corps à prendre des positions mal équilibrées sur un temps assez long peut provoquer

des troubles. Aucune des positions dans lesquelles on laisse tomber la tête ne doit être maintenue plus de dix secondes.

• *Alternez shiatsu et stretching*

Commencez toujours par assouplir soigneusement les muscles grâce au shiatsu avant d'effectuer les exercices de stretching. Par la suite, recourez au shiatsu pour assouplir les muscles qui auront été noués par des exercices de stretching répétés. Vous pourrez alors continuer le stretching. Faire alterner shiatsu et stretching évite ainsi le stress musculaire.

• *Shiatsu et stretching simultanément*

Sur quelques régions du corps, il est possible de pratiquer le stretching en même temps que le shiatsu. Il est possible, par exemple, de fléchir les orteils et les pieds en même temps qu'on pratique des pressions de shiatsu dans le bas des jambes. Ou encore, du fait que les mains sont inoccupées lorsqu'on étire les jambes, on peut en profiter pour appliquer des pressions de shiatsu dans la région lombaire. Chaque sujet peut combiner les deux en fonction de ses besoins et de ses buts pour obtenir le maximum d'efficacité.

LES TECHNIQUES

1. L'échauffement

Traditionnellement, le geste de se frotter les mains symbolise l'avidité du marchand qui vend un objet à un client. Mais, médicalement parlant, se frotter les mains améliore la circulation dans les doigts et calme le mental. Améliorer la circulation assouplit les doigts et intensifie la sensibilité des extrémités. Celui qui pratique le shiatsu est alors capable de percevoir l'état exact des muscles et de la peau de son patient et d'y adapter la pression adéquate. Par conséquent, il est très efficace de pratiquer cet échauffement en se frottant les mains avant de commencer la séance de shiatsu ou de stretching. Comme nous le verrons plus loin, certains points des doigts et de la paume des mains sont reliés aux organes internes. La pratique du shiatsu et du stretching avec les doigts et les paumes renforce les organes internes et stimule les réflexes. Bien que, dans les explications qui suivent, certains exercices d'échauffement soient donnés pour une seule main, ce sont les deux mains qui doivent accomplir ces exercices.

• Les poignets

L'échauffement des articulations commence par l'assouplissement des poignets. Trois rangées de six points de shiatsu courent du milieu de l'avant-bras

jusqu'au début de la région palmaire. La première rangée est dans le prolongement du petit doigt, la deuxième dans le prolongement du médium, la troisième dans le prolongement du pouce. Pressez chaque point pendant trois secondes. Répétez trois fois (fig. 1 et 2).

Fig. 1

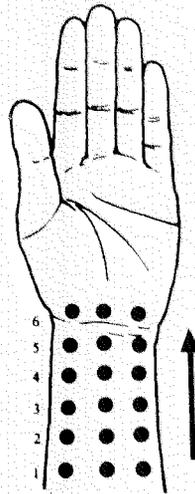


Fig. 2

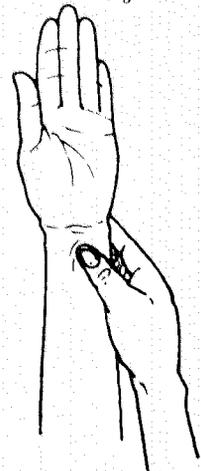


Fig. 3

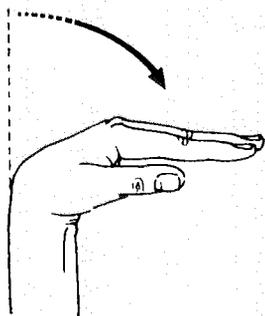


Fig. 4

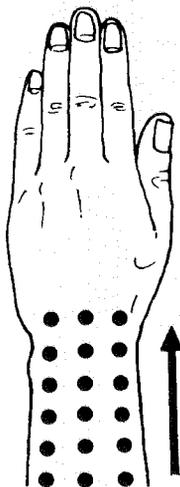
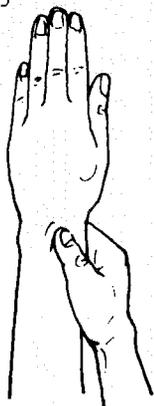


Fig. 5



Fléchissez ensuite le poignet (flexion palmaire) de quatre-vingt-dix degrés et maintenez cette position durant dix secondes; répétez trois fois (fig. 3). Pressez ensuite les six points de chacune des trois rangées situées sur la face dorsale de l'avant-bras. Répétez trois fois. Fléchissez alors le poignet vers l'arrière (flexion dorsale) de soixante-dix degrés et maintenez cette position durant dix secondes (fig. 4 à 6). Répétez trois fois. Pour terminer fléchissez latéralement le poignet de vingt-cinq degrés du côté du pouce et de soixante-cinq degrés du côté du petit doigt. Maintenez la position durant dix secondes de chaque côté en commençant du côté du pouce (fig. 7). Répétez trois fois.

Fig. 6

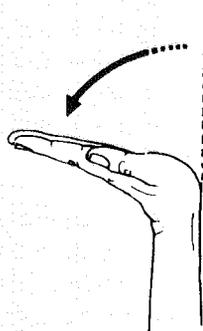


Fig. 7

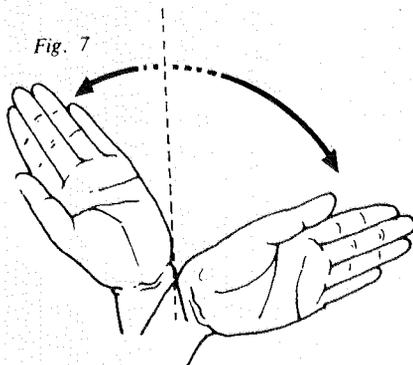


Fig. 8

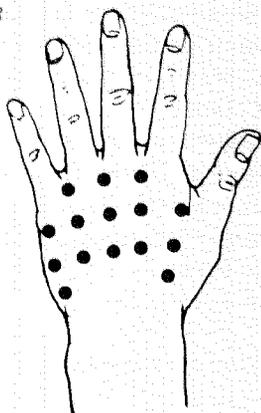


Fig. 9

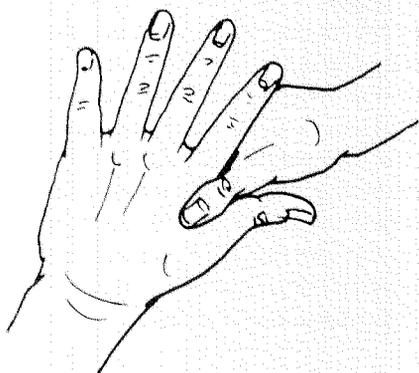
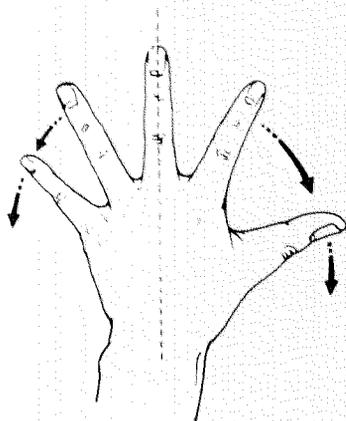


Fig. 10



• *Le dos des mains*

On trouve cinq rangées de trois points de shiatsu chacune dans la région métacarpienne du dos de la main. Pressez chaque point trois secondes et répétez trois fois (fig. 8 et 9). Écartez alors largement les doigts (fig. 10). Maintenez cette position durant dix secondes. Répétez trois fois.

• *La paume des mains*

Sur la paume des mains, on trouve quatre rangées de trois points de shiatsu chacune (fig. 11). Pressez chaque point pendant trois secondes. Répétez trois fois. Lorsque vous avez terminé le shiatsu, serrez fermement les doigts les uns contre les autres (fig. 12). Ne laissez aucun espace entre les doigts. Maintenez la position durant dix secondes et répétez trois fois.

Fig. 11

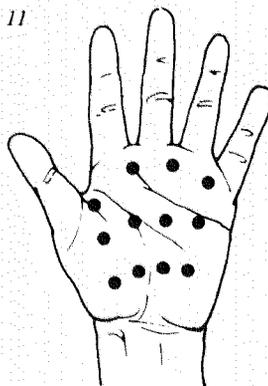


Fig. 12

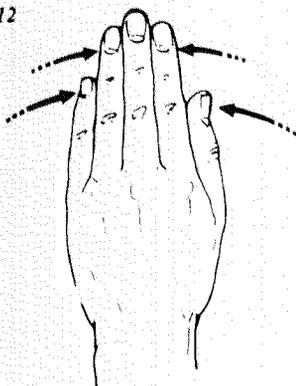


Fig. 13

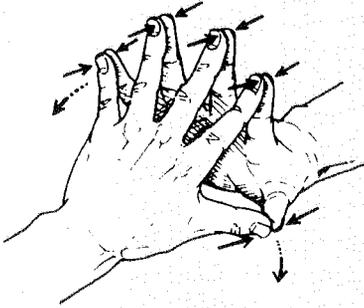


Fig. 14

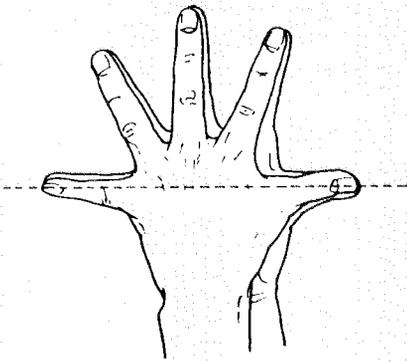


Fig. 15

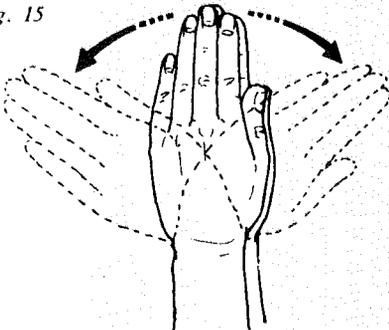
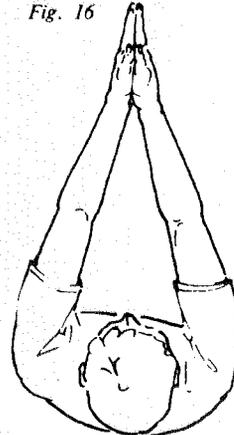


Fig. 16



• **Stretching des deux mains pour la région métacarpienne**

Placez le bout des doigts de la main gauche contre le bout des doigts de la main droite. Pressez-les les uns contre les autres et écartez les doigts jusqu'à ce que les auriculaires soient dans le prolongement des pouces (fig. 13 et 14). Veillez à ce que seuls les bouts de doigts soient en contact. Maintenez cette position durant dix secondes. Répétez trois fois.

• **Stretching des deux mains pour les poignets**

Pressez les doigts les uns contre les autres et les paumes l'une contre l'autre, les avant-bras étant tendus à l'horizontale. Fléchissez les poignets en direction des pouces puis en direction des petits doigts (fig. 15 et 16). Maintenez chaque position dix secondes et répétez trois fois. Dans la même position, fléchissez ensuite les poignets à droite puis à gauche (fig. 17). Maintenez chaque position dix secondes et répétez trois fois. Cet exercice fait travailler chaque poignet en flexion palmaire et en flexion dorsale en alternance.

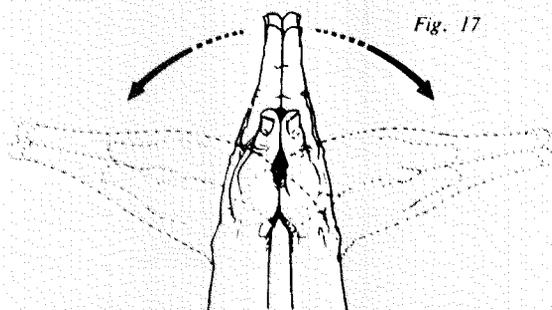


Fig. 18



Fig. 19



• Les doigts

Pincez chaque doigt entre le pouce et l'index et pratiquez le shiatsu sur les trois points du pouce et sur les quatre points des quatre autres doigts (fig. 18 et 19). Pressez en premier les points qui sont à la base des doigts pour terminer par ceux du bout des doigts. Pressez chaque point trois secondes. La pression sur le point distal au bout de chaque doigt doit s'accompagner d'une traction (fig. 20). Il n'est pas nécessaire de répéter. Après avoir pressé les points de la face ventrale et de la face dorsale de chaque doigt, pressez les points situés sur les côtés du doigt. Pressez chaque point trois secondes sans omettre de tirer lorsque vous êtes au bout du doigt (fig. 21). Il n'est pas nécessaire de répéter.

Fig. 20

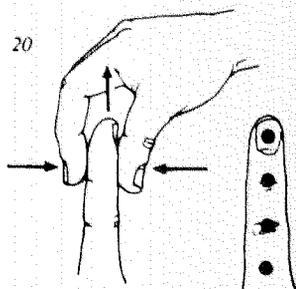


Fig. 21

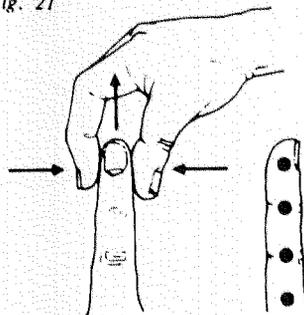
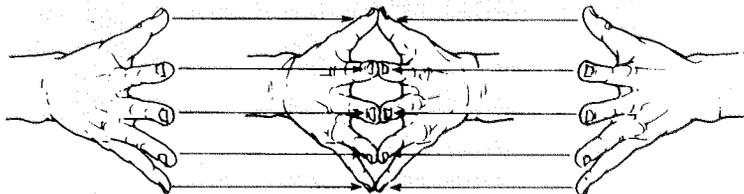


Fig. 22



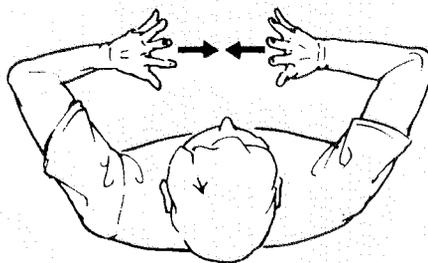
• **Stretching de l'alignement des doigts**

Les coudes légèrement fléchis et les doigts bien écartés, les mains éloignées l'une de l'autre d'une distance un peu supérieure à la largeur des épaules, rapprochez rapidement les mains l'une de l'autre et faites se toucher les doigts un à un (fig. 22 et 23). Répétez trois fois. Si, au départ, les doigts des deux mains ne sont pas écartés les uns des autres d'une largeur supérieure à celle des épaules, l'exercice n'atteint pas son objectif qui est d'entraîner les nerfs moteurs et de réguler les nerfs en

général. Bien que cela puisse paraître simple, les gens qui ont les nerfs fragiles ou dont le système nerveux autonome est instable trouvent cet exercice difficile et doivent l'effectuer souvent avant de surmonter la difficulté.

Pratiqué les yeux fermés, cet exercice a un effet de concentration et d'unification du mental. Le stimulus provenant des doigts améliore le fonctionnement du cerveau et contribue à maintenir l'équilibre entre les deux hémisphères. De plus, il a un effet régulateur sur le fonctionnement des organes internes.

Fig. 23



• *Stretching des pouces et des petits doigts*

Mettez en contact le bout des petits doigts et le bout des pouces entre eux. Fléchissez les index, les médus et les annulaires et mettez-les dos à dos. Pressez le pouce contre le pouce et l'auriculaire contre l'auriculaire (fig. 24 à 26). Maintenez cette position durant dix secondes. Répétez trois fois. Répétez souvent, ce shiatsu-stretching fortifie et assouplit les pouces et les petits doigts. De plus, parce que les pouces sont reliés aux poumons et les auriculaires au cœur, cet exercice accroît la capacité pulmonaire et fortifie le cœur. Remarquons incidemment que les guerriers japonais, qui n'avaient sans doute aucune idée des rapports entre les doigts et les organes internes, pratiquaient régulièrement des exercices d'extension des petits doigts au cours de l'entraînement à l'escrime. L'extension des petits doigts était un bon exercice pour le cœur.

Fig. 24

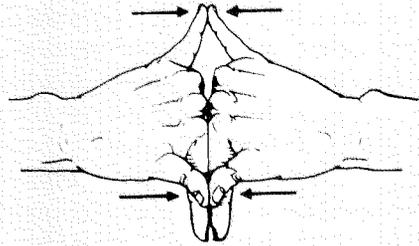


Fig. 25

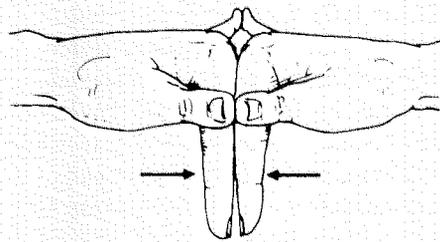
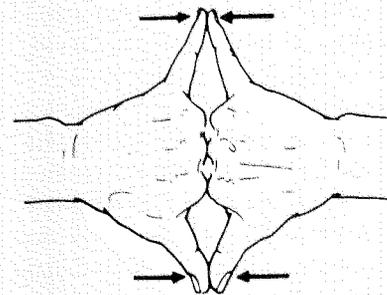


Fig. 26



2. La région cervicale

La région cervicale antérieure

• *Shiatsu*

Il existe quatre points de shiatsu situés de chaque côté de la région cervicale antérieure sur deux lignes obliques qui courent des clavicules jusqu'à la mâchoire inférieure (fig. 1 et 2). Ils se trouvent sur le muscle sterno-cléido-mastoïdien, lui-même situé à proximité des carotides qui amènent le sang au visage et au cerveau. Pour cette raison, mais aussi parce que tous les points de shiatsu influencent le fonctionnement du cœur et de la circulation sanguine, on commence toujours en pressant du côté gauche. Lorsqu'on a fini d'opérer à gauche, on passe alors à droite. L'ordre ne change pas même lorsqu'on agit simultanément à gauche et à droite. Le premier point sur le devant du cou est situé au-dessus du triangle carotidien, là où la carotide se divise en carotide externe qui irrigue le visage et carotide interne qui irrigue le cerveau. Sur ce point situé juste au-dessous de la mâchoire, il est possible de sentir le pouls en exerçant une faible pression du bout du doigt. Le shiatsu de la région cervicale antérieure se fait du point n° 1 au point n° 4 (fig. 3). La pression doit être exercée en direction de la colonne vertébrale (fig. 4). Cette pression doit être faible et ne doit pas être exercée plus de trois secondes. La région cervicale antérieure est une région sensible et il faut éviter toute stimulation excessive, pression trop forte ou trop longue. Pressez chaque point du côté gauche et recommencez trois fois l'opération. Procédez ensuite de même du côté droit.

Fig. 1

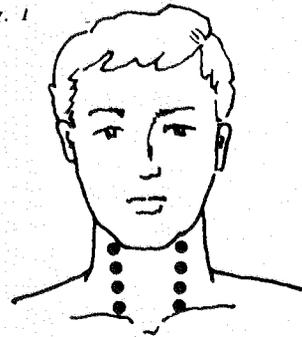


Fig. 2

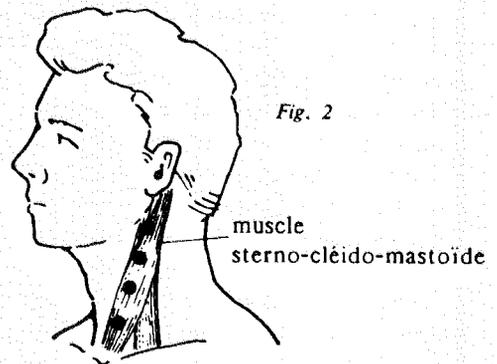
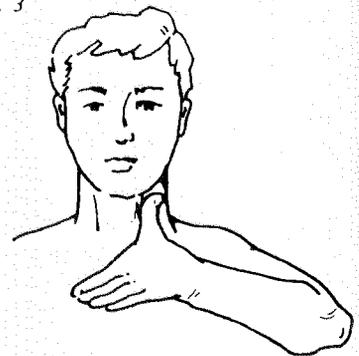


Fig. 3



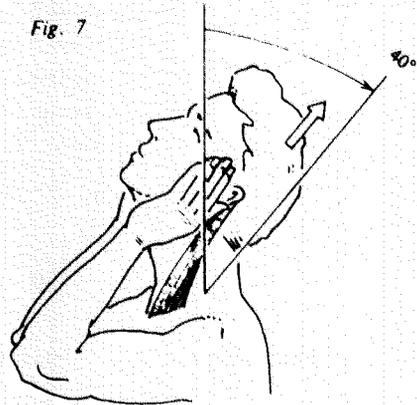
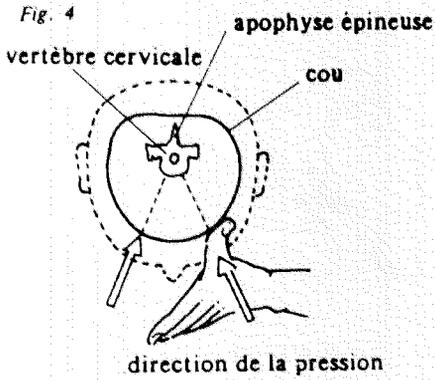


Fig. 5

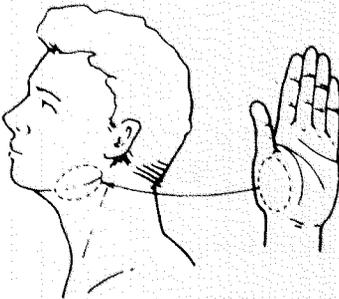


Fig. 6



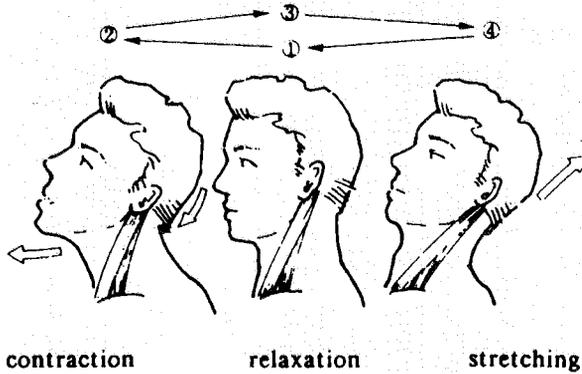
• *Stretching*

A l'aide de la base des pouces ou de l'éminence thénar, appuyez sous la mâchoire, juste au-dessus du point n° 1. Appuyez simultanément à gauche et à droite jusqu'à ce que la tête soit inclinée en arrière d'une quarantaine de degrés. Maintenez cette position de cinq à dix secondes (fig. 5 à 7). Répétez ce stretching trois fois. Dans tous les cas, et particulièrement sur le cou, appliquez la pression graduellement et non soudainement. Pour que cet exercice soit efficace, le tronc doit être dans une position stable et le stretching doit se concentrer sur la région cervicale antérieure.

• *Stretching et contraction*

Cet exercice de stretching et de contraction ne nécessite pas l'emploi des mains. Il dépend uniquement du mouvement automatique des muscles.

Fig. 8



Commencez par rentrer le menton, vous décontractez ainsi le cou et particulièrement le muscle sterno-cléido-mastoïdien (fig. 8-1). Tendez ensuite le menton vers l'avant, inclinant ainsi l'arrière de la tête (fig. 8-2). Maintenez la tête dans cette position durant dix secondes pour contracter le muscle sterno-cléido-mastoïdien. Revenez à la position de départ (fig. 8-1). Etirez enfin le cou en inclinant la tête vers l'arrière (fig. 8-3). Maintenez dix secondes. Revenez à la position de départ. Répétez trois fois. Allongez-vous ensuite sur un lit de telle manière que la tête et le cou dépassent. Etendez le cou en laissant tomber la tête au-dessous du niveau du lit (fig. 9-1). Maintenez cette position dix secondes. Contractez le cou en relevant la tête (fig. 9-2). Maintenez la position dix secondes. Répétez le tout trois fois.

• Effets

Efficace contre le torticolis, l'insomnie, l'artériosclérose, les douleurs oculaires, le hoquet. Régularise la sécrétion des hormones thyroïdiennes et empêche la démence sénile.

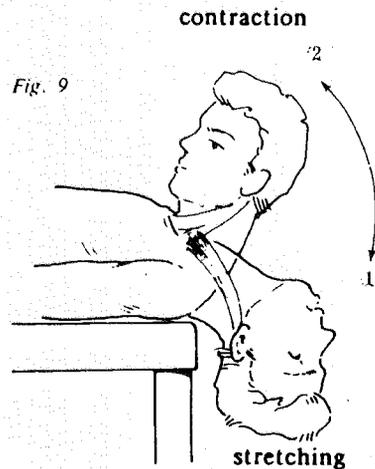


Fig. 10

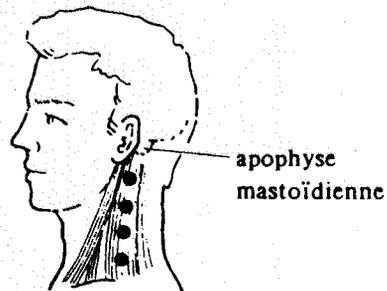
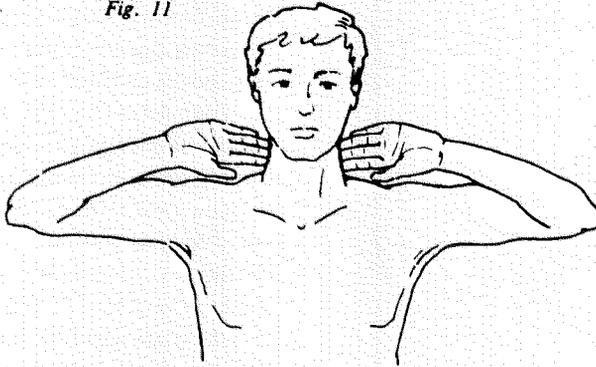


Fig. 11



La région cervicale latérale

• Shiatsu

Les points de shiatsu de la région cervicale latérale sont situés entre l'apophyse mastoïdienne et la région sus-scapulaire. Il y a quatre points de chaque côté du cou (fig. 10) dans cette région où l'on trouve les muscles du groupe sterno-cléido-mastoïdien et les releveurs des épaules. On presse fermement chacun de ces points avec l'index, le médium et l'annulaire, à gauche et à droite simultanément (fig. 11). Chaque pression dure trois secondes. On appuie directement sur le cou des deux côtés (fig. 12). Pour améliorer l'efficacité de ce shiatsu, il est recommandé de tenir les avant-bras à l'horizontale et d'assurer au tronc une posture bien stable. Répétez trois fois.

• Stretching

Entrecroisez les doigts des deux mains, pouces vers le bas, et pressez fermement avec les éminences thénars contre le cou, les avant-bras étant à l'horizontale (fig. 13). Tirez l'ensemble du cou vers le haut et maintenez la position dix secondes (fig. 14). Répétez trois fois.

Fig. 12

direction de la pression

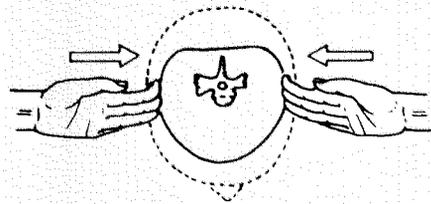


Fig. 13

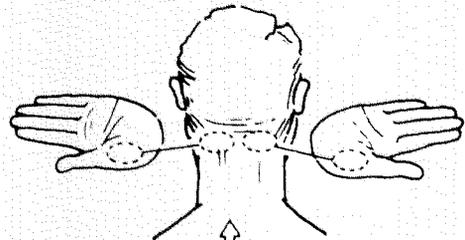


Fig. 14

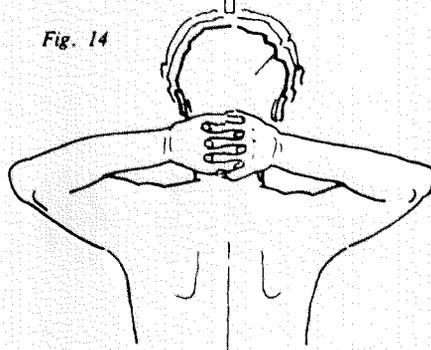


Fig. 15

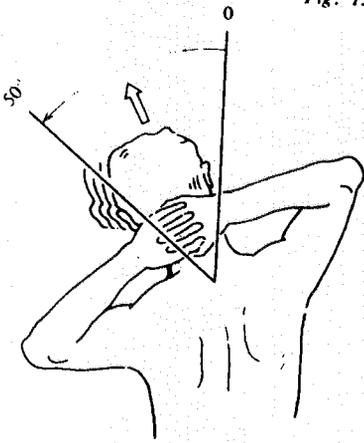


Fig. 16

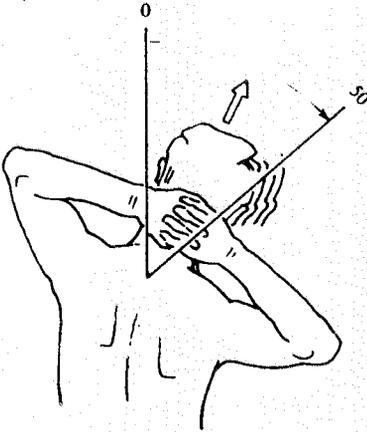
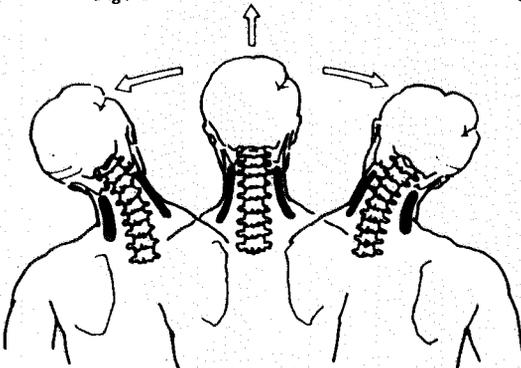


Fig. 17



Inclinez alors le cou vers la gauche jusqu'à ce que la tête forme un angle de cinquante degrés avec la verticale. Dans cette position, tirez sur le cou comme précédemment (fig. 15). La main gauche ne sert qu'à soutenir la tête. C'est la main droite qui agit. Quand ce stretching est terminé, reprenez la position d'origine. Répétez trois fois. Procédez alors au même stretching sur le côté droit (fig. 16). Cet exercice de stretching assouplit les muscles de la région cervicale latérale et corrige les déviations de la colonne cervicale (fig. 17).

• *Stretching et contraction*

Entrecroisez les doigts des deux mains, placez les mains sur le dessus de la tête et appuyez pour contracter le cou (fig. 18). Maintenez votre appui durant dix secondes. Enlevez alors rapidement les mains du sommet du crâne et étendez le cou (fig. 19). Répétez trois fois. Cet exercice fortifie les muscles du cou.

Fig. 18

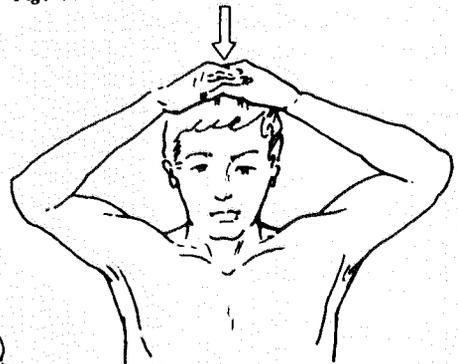
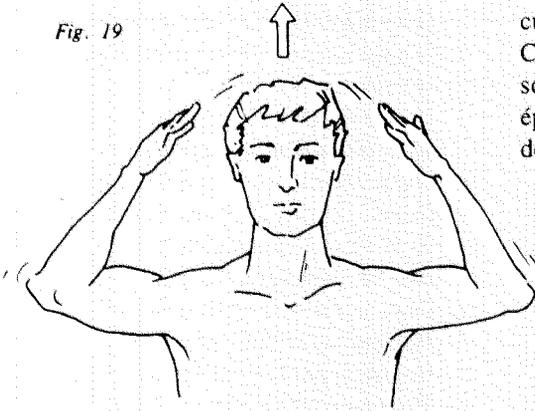


Fig. 19



• Effets

Soulage efficacement les douleurs musculaires du cou, des épaules et des bras. Contribue à éviter l'artériosclérose, l'insomnie, la migraine, la raideur des épaules, les sifflements d'oreilles et la démence sénile.

La région du tronc cérébral

La région du tronc cérébral est située entre les zones cervicale et occipitale, précisément entre l'os occipital et la première vertèbre cervicale (fig. 20). Le tronc cérébral se trouve au creux d'une dépression juste assez large pour être couverte par le bout du pouce. Cette dépression est bordée à gauche et à

droite par des muscles qui joignent la boîte crânienne à la première et à la deuxième vertèbre cervicale. Lorsque ces muscles sont crispés, ils rétrécissent la dépression et empêchent la pression du shiatsu d'atteindre le tronc cérébral (fig. 21 et 22). Dans ces cas-là, il importe d'assouplir ces muscles en

Fig. 20

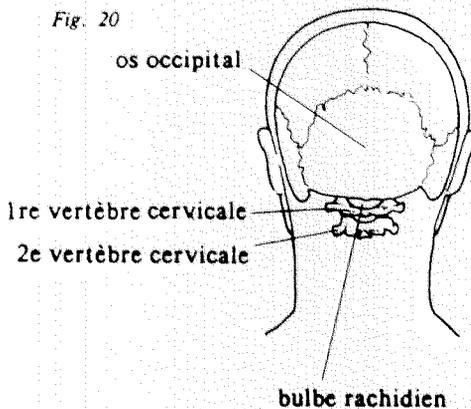
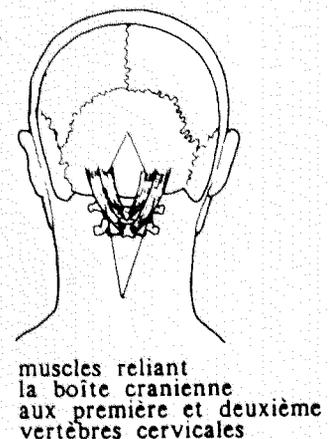


Fig. 21



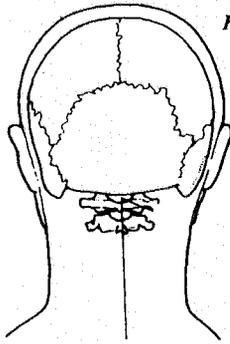


Fig. 22

contraction de la région
du bulbe rachidien

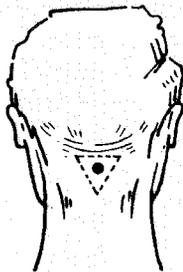


Fig. 23

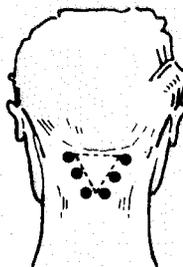


Fig. 24

pressant avec l'index, le médium et l'annulaire afin d'élargir l'interstice entre l'os occipital et la première vertèbre cervicale pour atteindre le tronc cérébral (fig. 23 et 24).

• *Shiatsu, stretching et contraction*

Pour cette région, les trois actions sont simultanées. Pressez le tronc cérébral avec le bout du médium gauche et appuyez sur ce doigt avec le médium droit. Les avant-bras étant tenus à l'horizontale, appliquez votre pression en direction d'un point situé entre les sourcils. En même temps, étirez le tronc cérébral en inclinant lentement la tête vers l'avant de trente degrés environ (fig. 25 à 27-1 et 2). Revenez à la position de départ. Appuyez alors sur le tronc cérébral en inclinant la tête de trente degrés vers l'arrière (fig. 27-2 et 3). Vous contractez ainsi le tronc cérébral. Maintenez la position dix secondes. Répétez trois fois l'ensemble de l'exercice.

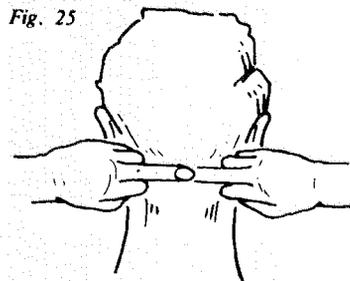


Fig. 25

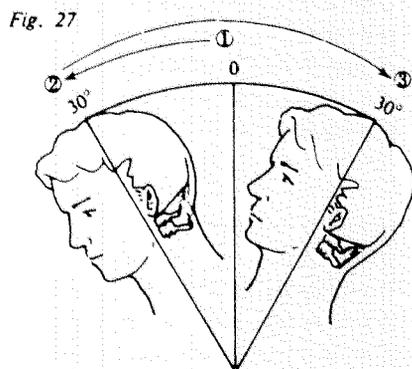
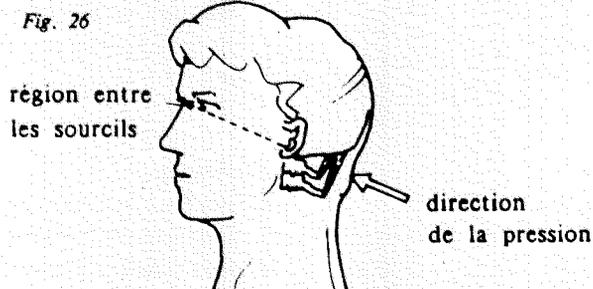
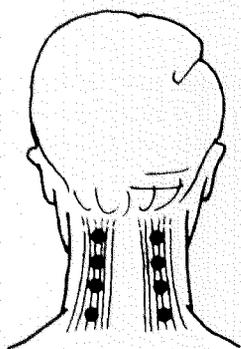


Fig. 28



• Effets

Selon une ancienne tradition, tapoter cette région ou tirer les cheveux à cet endroit arrête les saignements de nez. Stimuler le tronc cérébral qui est un centre vasoconstricteur provoque une constriction des vaisseaux sanguins et un arrêt de l'hémorragie. Toutefois, il n'est pas nécessaire de tapoter cette région; il est préférable d'y appliquer une pression constante. Ces exercices stimulent aussi le fonctionnement du cerveau et celui de l'hypophyse qui régule la sécrétion hormonale. Ces exercices soulagent aussi l'insomnie, les migraines, les lourdeurs de la tête, les symptômes liés à la ménopause et luttent contre la démence sénile.

La région cervicale postérieure

• Shiatsu

Il y a dans cette région deux rangées de quatre points, les premiers étant au niveau du tronc cérébral, les quatrièmes à la base du cou (fig. 28).

On appuie simultanément avec l'index le médus et l'annulaire de chaque main,

Fig. 29

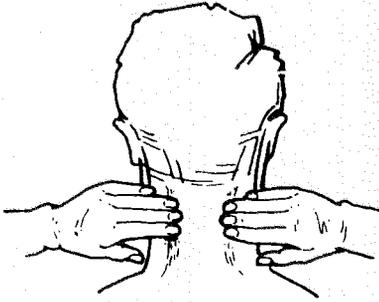
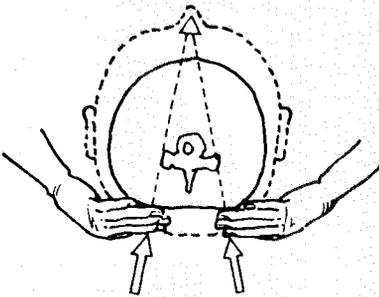


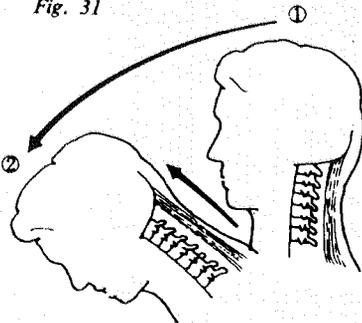
Fig. 30

région faciale centrale



direction de la pression

Fig. 31



trois secondes sur chaque point, en direction du milieu du visage (fig. 29 et 30). Répétez trois fois. Vous assouplissez ainsi les muscles cervicaux postérieurs.

• *Stretching*

Comme pour le stretching de la région cervicale latérale, entrecroisez les doigts des deux mains et appuyez avec les éminences thénars juste sous la région occipitale. Pressez les paumes des mains contre la région cervicale postérieure. A partir de cette position relaxée, inclinez graduellement la tête vers l'avant (fig. 31 et 32). Maintenez cette position dix secondes et répétez -trois fois l'exercice.

• *Stretching et contraction*

Après avoir étiré le cou, revenez à la position de départ et contractez les muscles de la région cervicale postérieure en inclinant la tête vers l'arrière (fig. 33 et 34). Maintenez cette position dix secondes, revenez à la position de départ, étirez à nouveau en vous penchant vers l'avant et maintenez dix secondes. Répétez le tout trois fois.

• *Effets*

Soulage les névralgies occipitales, les migraines, l'artériosclérose, l'insomnie, les vertiges et aide à combattre la démence sénile.

Fig. 32



Fig. 33

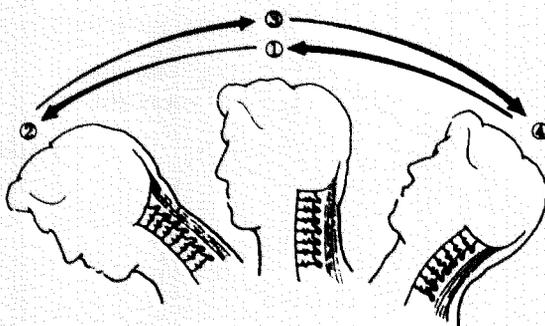
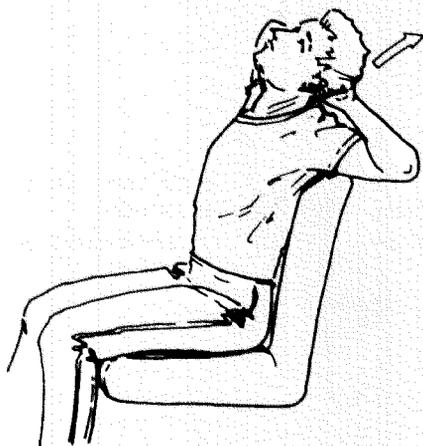


Fig. 34



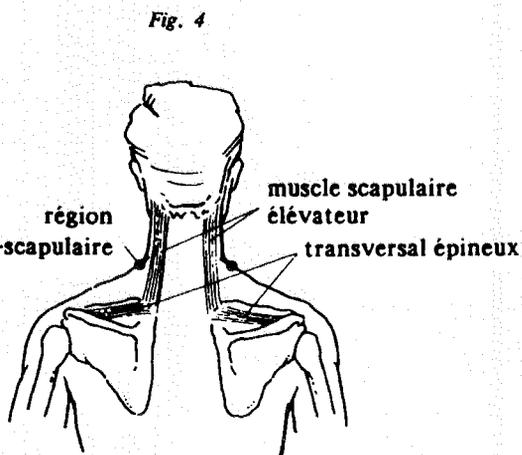
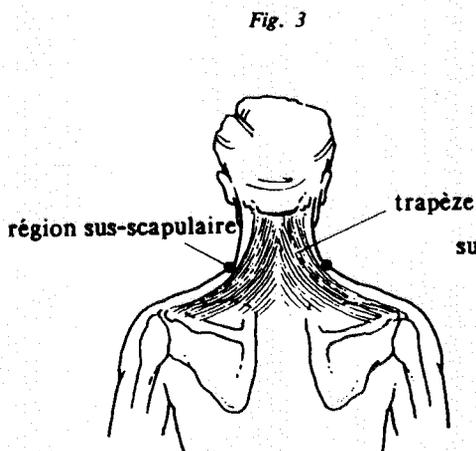
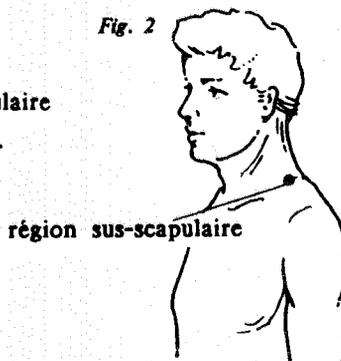
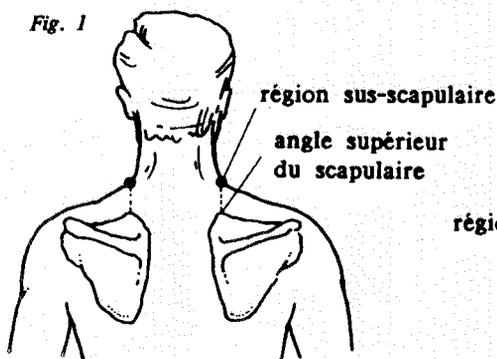
3. La région scapulaire et les membres supérieurs

La région sus-scapulaire

- *Shiatsu*

Les points de shiatsu de l'épaule sont très proches des derniers points de la

région cervicale latérale (fig. 1 et 2), localisés au-dessus du trapèze, du releveur des épaules et du transversaire épineux (fig. 3 et 4). Il faut presser fortement les points de shiatsu avec



l'index, le médus et l'annulaire et diriger la pression vers le centre du tronc, à la hauteur du diaphragme (fig. 5 et 6). Chaque pression doit durer cinq secondes. Répétez le geste trois fois. Commencez à presser le point de l'épaule gauche avec la main droite, pressez ensuite le point de l'épaule droite avec la main gauche. Parce qu'ils doivent soutenir le poids du cou et de la tête, les muscles de la région sus-scapu-

laire sont souvent tendus, ce qui provoque la raideur des épaules (fig. 7).

• *Stretching*

Pour bien étirer la région des épaules, inclinez la tête vers la droite. Saisissez le poignet gauche avec la main droite derrière le dos et tirez-le vers le bas. Maintenez cet étirement durant dix secondes (fig. 8). Vous relaxez ainsi les muscles de la région scapulaire et de la

Fig. 5

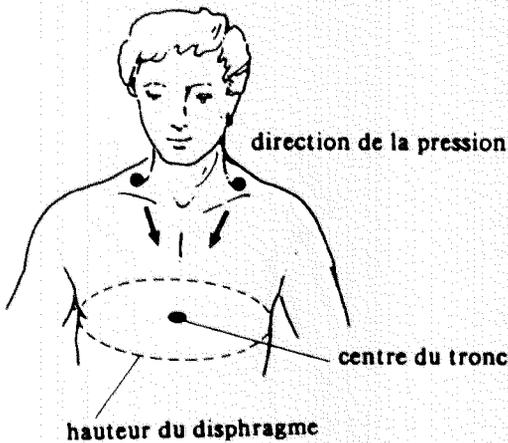


Fig. 6



Fig. 7

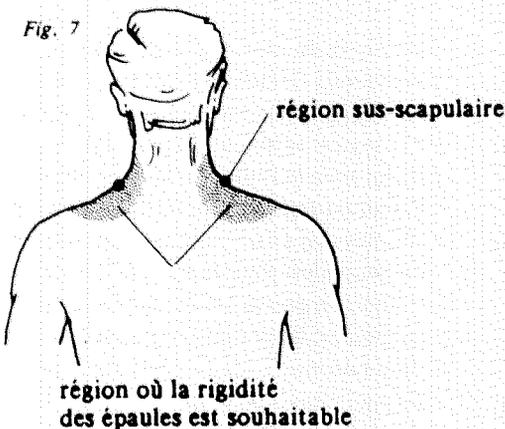


Fig. 8



région cervicale. Répétez trois fois, puis accomplissez le même exercice de l'autre côté.

• *Stretching et contraction*

Laissez tomber les bras naturellement en les maintenant légèrement écartés du corps. Dans cette position, tirez vos bras vers le bas (fig. 9). Maintenez cette position dix secondes. Relevez alors les épaules le plus haut possible et maintenez durant cinq secondes (fig. 10). Répétez l'ensemble trois fois.

• *Effets*

En plus de soulager les douleurs dues à la fatigue, cet exercice contribue à diminuer les crispations pathologiques provoquées par le mauvais fonctionnement des organes internes. Ces crispations sont provoquées par ce qu'on appelle les réflexes cutanéoviscéraux. Le shiatsu appliqué à la surface de la peau stimule l'action réflexe du corps et régularise en conséquence le fonctionnement des organes internes. Région sus-scapulaire gauche: cœur, estomac, pancréas, rein gauche, côlon descendant et côlon sigmoïde. Région sus-scapulaire droite: foie, vésicule biliaire, rein droit, côlon ascendant.

L'articulation de l'épaule

• *Shiatsu*

L'articulation entre l'humérus et l'épaule, appelée articulation universelle, est, de tout le corps humain, celle qui autorise les mouvements les plus variés (fig. 11). Parmi les nombreux muscles qui lui communiquent le mouvement, citons le deltoïde qui donne à l'épaule sa forme arrondie (fig. 12). La contraction de la partie antérieure du

Fig. 9

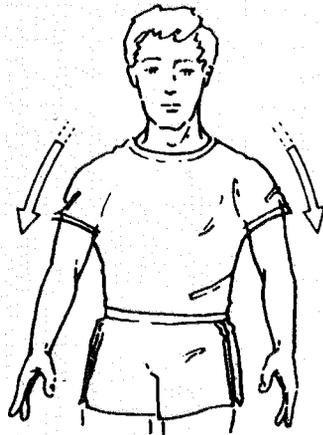
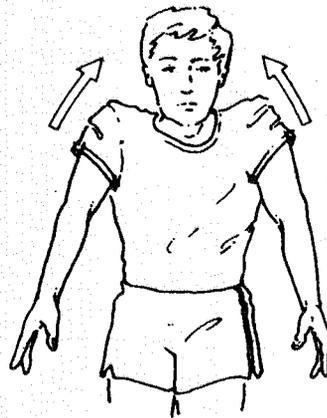


Fig. 10



deltoïde et du muscle coracobrachial provoque la flexion et l'élévation du bras (fig. 13). On presse les trois points de la région antérieure du deltoïde gauche avec le pouce de la main droite. Le bout du pouce est pointé vers le haut et la pression s'exerce vers le bas durant trois secondes. Pour le muscle coracobrachial, on presse les quatre points de la région axillaire du bras gauche de la même manière. Chaque pression dure trois secondes. On applique ensuite le même traitement au bras droit. (Les

Fig. 11

Articulation universelle

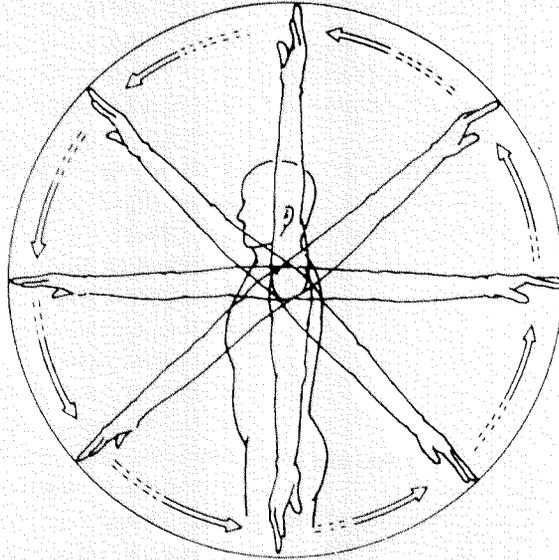


Fig. 12

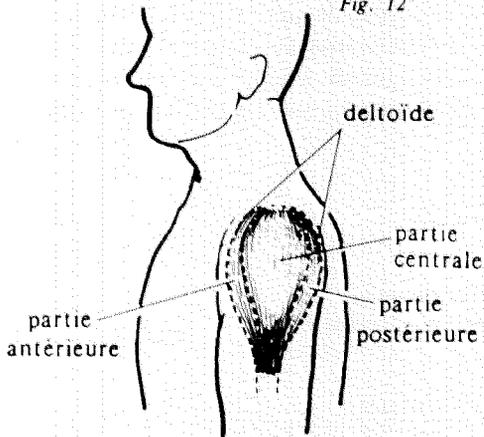
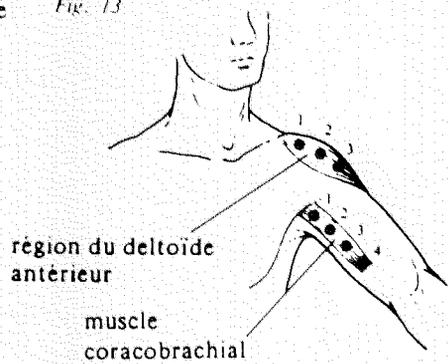


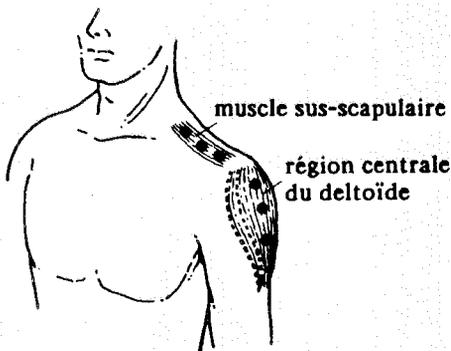
Fig. 13



explications suivantes sont données seulement pour le côté gauche, mais rappelez-vous que tout shiatsu doit être fait à droite comme à gauche.)

L'abduction du bras est assurée par la région centrale du deltoïde et par le transversaire épineux (fig. 14 et 16). On pratique le shiatsu sur les trois points du transversaire épineux gauche avec l'index, le médus et l'annulaire de la main droite. On presse de même les trois points de la région centrale du del-

Fig. 14



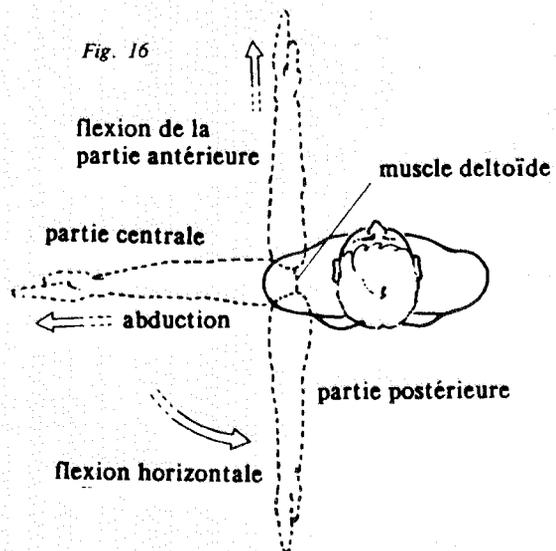
toïde. Répétez chaque opération trois fois et procédez ensuite de même avec la main gauche sur l'épaule droite.

La flexion horizontale du bras est contrôlée par la partie postérieure du muscle deltoïde (fig. 15 et 16). Pressez chacun de ces points en commençant par le plus haut durant trois secondes. Répétez trois fois. L'extension horizontale du bras est contrôlée par le grand pectoral (fig. 17 et 18). On commence par un shiatsu avec le pouce droit en descendant en diagonale le long du sillon deltopectoral. Chaque pression dure trois secondes et est répétée trois fois. Pressez ensuite les trois rangées horizontales qui comptent quatre points chacune. La première rangée commence au sternum, court juste sous la clavicule et s'achève au sillon deltopectoral. Pressez chaque point trois secondes avec le pouce de la main droite. Répétez trois fois. Les deux autres rangées sont situées au-dessous de la première et les points se trouvent dans les espaces intercostaux. Presser ces points régulièrement augmente les performances du

Fig. 15



Fig. 16



dectoïde et du grand pectoral.

La rotation interne de l'articulation de l'épaule - étendre le bras dans le prolongement de l'épaule, fléchir le coude à quatre-vingt-dix degrés et abaisser l'avant-bras (fig. 19) - est contrôlée par le muscle sous-scapulaire et le grand rond (fig. 20). Le shiatsu est appliqué sur une ligne diagonale descendante qui suit le grand rond situé en bas de l'omoplate. Pour ce faire, passez la main droite sous l'aisselle gauche et pressez chaque point durant trois secondes avec l'index, le médium et l'annulaire.

Fig. 17

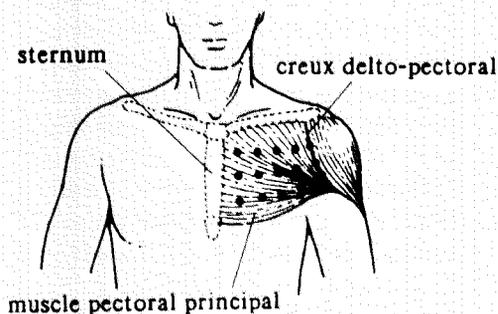


Fig. 18

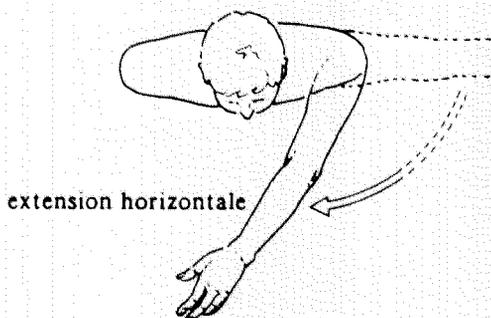


Fig. 19

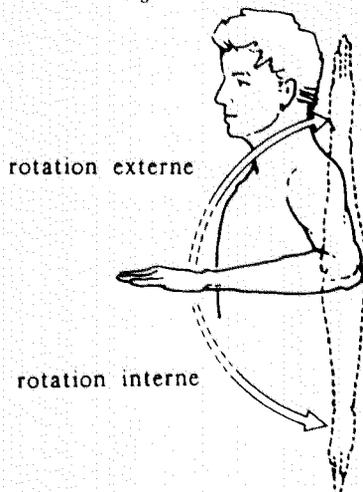
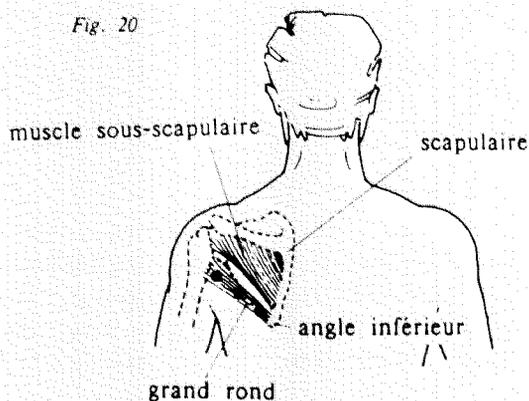


Fig. 20



Répétez six fois (fig. 21). Pressez le grand rond car le sous-scapulaire qui se trouve en dessous de ce dernier ne peut être atteint directement. La rotation externe, inverse de la rotation interne, est contrôlée par le sous-épineux et le petit rond (fig. 22). Pour pratiquer le shiatsu sur ces muscles, agissez comme précédemment en passant la main droite sous l'aisselle gauche. Placez l'index, le médius et l'annulaire contre la tête de l'humérus. Il y a trois points sur le muscle sous-épineux qui se trouve en dessous de l'épine de l'omoplate. Pressez chacun de ces points pendant trois secondes trois fois de suite (fig. 23). Pressez ensuite de la même manière les trois points du petit rond pendant trois secondes chacun et répétez trois fois. La périarthrite scapulo-humérale, qui survient vers la fin de la maturité, entrave la rotation externe et en particulier certains gestes comme celui de se donner un coup de brosse de la région temporale vers la région occipitale.

Fig. 21



• *Stretching*

Ramenez les épaules vers l'avant simultanément aussi loin que possible (fig. 24). Maintenez cette position durant cinq secondes. Tirez les épaules vers

Fig. 22

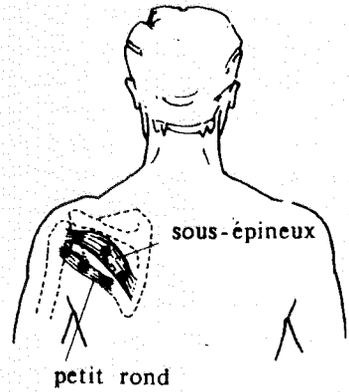


Fig. 23

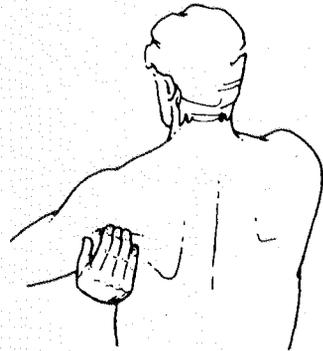
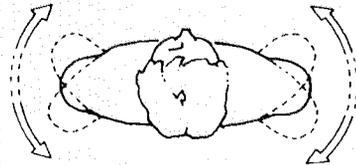


Fig. 24



l'arrière aussi loin que possible. Maintenez la position cinq secondes. Répétez trois fois. Déroulez ensuite les épaules vers l'avant le plus largement possible (fig. 25). Répétez cinq fois.

Déroulez-les ensuite de la même manière mais vers l'arrière. Répétez cinq fois. Terminez par un superstretching des épaules. Le bras gauche en haut, paume de la main tournée vers l'arrière, bras droit vers le bas, paume tournée vers l'arrière également (fig. 26). Pliez votre avant-bras gauche vers le bas et votre avant-bras droit vers le

haut de manière à ce que le bout de vos doigts se touche (fig. 27 et 28). Si vous y parvenez, recourbez le bout des doigts (fig. 29). Cet exercice réalise simultanément la rotation externe du bras gauche et la rotation interne du bras droit. Répétez le même exercice en inversant la position des bras (fig. 30).

Fig. 25

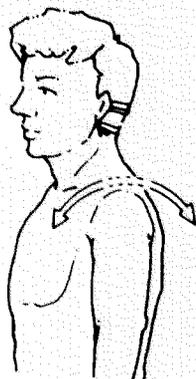


Fig. 26

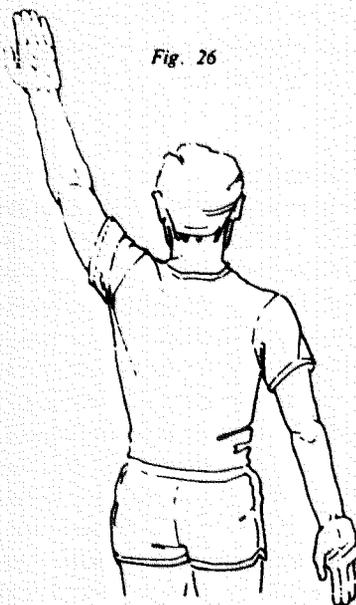


Fig. 27

rotation interne



Fig. 28

rotation
externe

Fig. 29



- **Effets**

Apporte un soulagement aux raideurs des épaules et aux douleurs de la périarthrite scapulo-humérale.

Le bras

Comme précédemment, les explications ne sont données que pour le côté gauche. Lorsque vous avez terminé, vous devez effectuer les mêmes exercices du côté droit.

- **Shiatsu**

Le groupe musculaire intérieur du bras assure la flexion du coude, le groupe extérieur est responsable de son extension. Il existe six points de shiatsu situés sur la face interne du bras, entre l'aisselle et la fosse cubitale, sur le biceps et le muscle brachial (fig. 31). Avec le pouce de la main droite, pressez chacun de ces points trois fois durant trois secondes (fig. 32). Sur la face extérieure du bras se trouvent six points de shiatsu partant de la partie centrale du deltoïde, suivant le triceps et aboutissant au coude (fig. 33). Pressez chaque point avec le pouce de la main droite trois fois de suite, trois secondes à chaque fois (fig. 34).

- **Stretching**

Saisissez le coude gauche de la main droite et étirez simultanément le biceps et le triceps (fig. 35). Le bras s'étire naturellement sans tension. Étirez durant cinq secondes, lâchez et laissez le bras revenir à sa position normale. Répétez trois fois.

Fig. 30

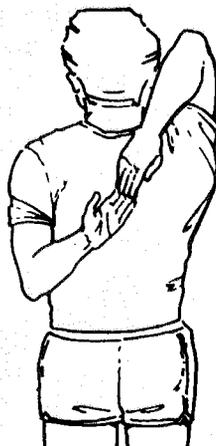


Fig. 31

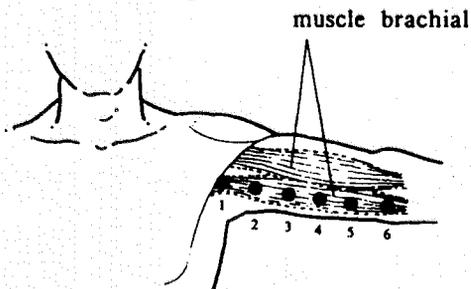


Fig. 32

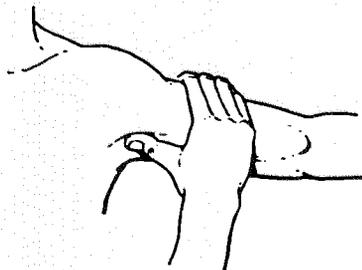
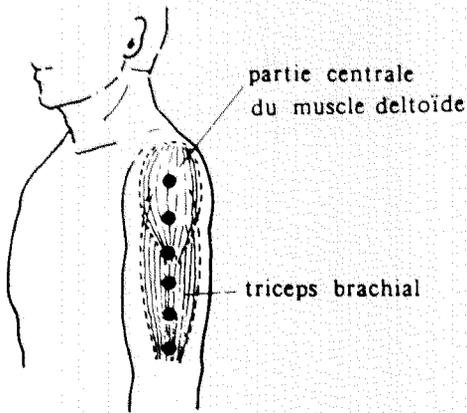


Fig. 33



Le coude

• Shiatsu

Laissez pendre le bras gauche naturellement, le dos de la main tourné vers l'extérieur, et pratiquez le shiatsu sur la face externe du coude. Il y a trois points de shiatsu situés sur une diagonale qui part de l'olécrane (fig. 36). Tandis que les doigts entourent le coude pour prendre appui, pressez avec le pouce chacun de ces points trois fois, trois secondes à chaque fois (fig. 37).

Fig. 34



Fig. 35

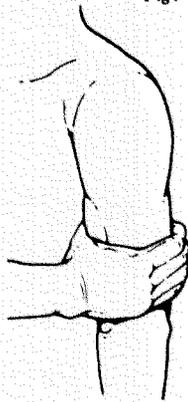
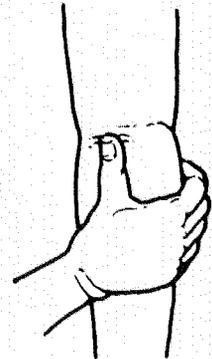


Fig. 36



Fig. 37



Le shiatsu du pli du coude est pratiqué sur trois points situés sur une ligne horizontale (fig. 38). Pressez chacun de ces points avec le pouce de la main droite durant trois secondes (fig. 39). Pour terminer, fléchissez le coude, recouvrez l'olécrane avec la paume de la main droite et faites tourner dix fois dans le sens des aiguilles d'une montre (fig. 40). Chaque rotation doit durer une seconde. Répétez le processus trois fois.

• **Stretching**

Tendez le bras gauche, paume de la main tournée vers le haut. Saisissez le poignet en mettant le pouce en dessous et les quatre doigts au-dessus et tirez en inclinant très légèrement vers le bas. Maintenez cette position dix secondes et relâchez graduellement la traction de la main droite (fig. 41). Répétez trois fois.

Fig. 38

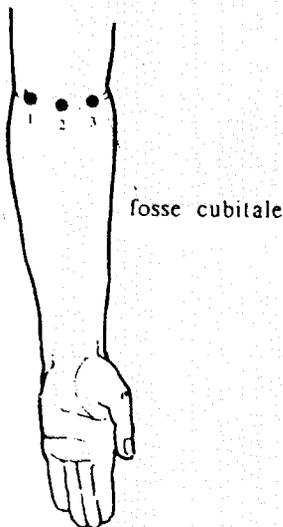


Fig. 39

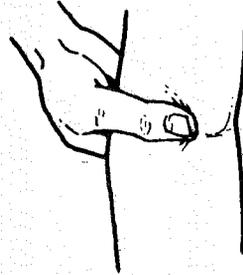


Fig. 40

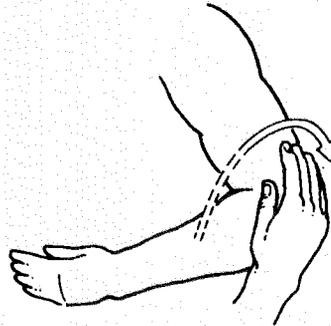
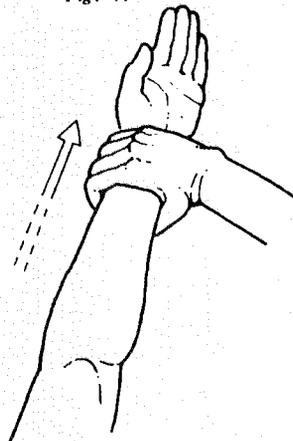


Fig. 41



L'avant-bras

• Shiatsu

Tendez l'avant-bras, paume de la main tournée vers le haut. Il existe trois rangées de huit points de shiatsu chacune sur la face interne de l'avant-bras (fig. 42). Elles vont du pli du coude jusqu'au poignet. Pressez chacun de ces points avec le pouce de la main droite (dirigé vers le poignet) en prenant appui avec les autres doigts sur l'autre face de l'avant-bras. Pressez chaque point trois fois durant trois secondes. La pression doit être dirigée légèrement vers le poignet (fig. 43). Pour le shiatsu de la face externe de l'avant-bras, tendez le bras gauche, dos de la main tourné vers l'extérieur. La pression est appli-

quée sur le groupe des muscles extenseurs, sur une ligne droite qui joint le médius au coude (fig. 44). Le premier point est situé à l'attache de l'extenseur commun des doigts qu'on localise facilement en fléchissant et en étendant l'annulaire, ce qui provoque des contractions visibles du muscle sous la peau. Une forte pression exercée sur ce point appuie sur le nerf radial et cause une douleur. A l'aide du pouce droit dirigé vers le coude tandis que les quatre autres doigts prennent appui sur la face interne de l'avant-bras, pressez chaque point en commençant par l'attache de l'extenseur commun des doigts et en allant vers le poignet. Pressez chaque point trois fois trois secondes (fig. 45).

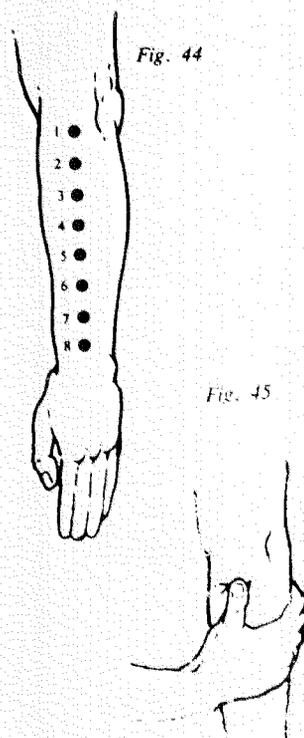
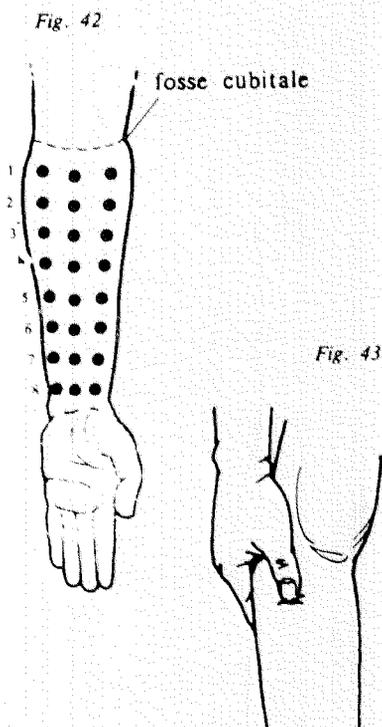


Fig. 46

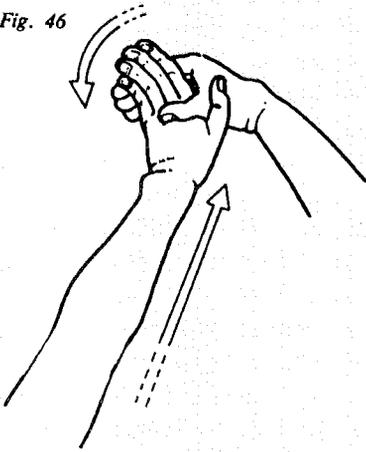
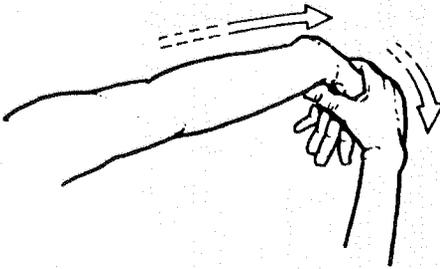


Fig. 47



• *Stretching*

Tendez le bras, paume de la main tournée vers le bas. Avec le pouce de la main droite placé contre la base dorsale des doigts et les quatre autres doigts contre la paume de la main gauche, étirez le groupe des muscles fléchisseurs en ramenant les doigts de la main gauche vers l'arrière, en flexion dorsale (fig. 46). Maintenez la position dix secondes et relâchez. Répétez trois fois. Pour étirer la partie externe de l'avant-bras, laissez le bras dans la même position avec la paume tournée vers le bas, placez les doigts de la main droite sur le dos de la main gauche et le pouce de la main droite sous l'articulation du poignet gauche. Fléchissez alors l'ensemble de la main vers l'intérieur (fig. 47). Vous étirez ainsi les muscles extenseurs. Maintenez la position durant dix secondes et répétez trois fois.

Fig. 51



Fig. 48



Fig. 49

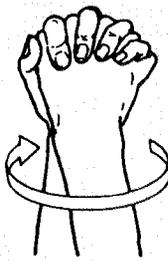
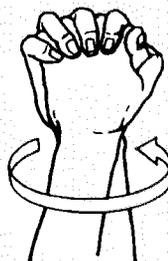


Fig. 50



Le poignet et les doigts

Le shiatsu et le stretching des doigts sont expliqués au chapitre consacré à l'échauffement. Il est possible de les pratiquer avant de s'attaquer à une autre partie du corps.

• *Stretching des membres supérieurs*

Entrecroisez les doigts des deux mains et tendez les bras devant vous. Faites pivoter les mains sur la gauche (fig. 48 et 49). Vous provoquez simultanément la pronation de la main droite et la supination de la main gauche. Faites pivoter ensuite les mains vers la droite, provoquant ainsi la supination de la main droite et la pronation de la main gauche (fig. 50). Chaque rotation doit durer cinq secondes. Faites pivoter d'abord à gauche puis à droite et répétez trois fois.

Les bras étendus au-dessus de votre tête, paumes vers le ciel et doigts entrecroisés étirez-vous vers le haut (fig. 51). A l'exception des bras, tout le corps doit être relaxé et ne doit pas participer à l'étirement. Étirez les bras durant dix secondes et répétez trois fois.

En gardant les doigts entrecroisés, ramenez les bras devant vous à l'horizontal. Étirez-les dans cette position (fig. 52). Maintenez l'étirement dix secondes et répétez trois fois.

Doigts toujours entrecroisés mais paumes tournées vers l'intérieur cette fois, étendez les bras derrière le dos en les amenant le plus près possible de la position horizontale. Maintenez cette position durant dix secondes et répétez trois fois (fig. 53).

Fig. 52

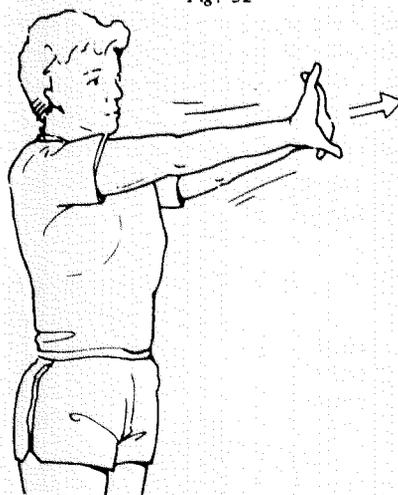
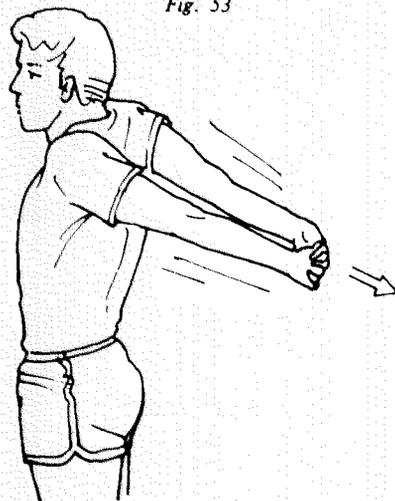


Fig. 53



• **Effets du shiatsu et du stretching sur les membres supérieurs**

Soulagement des névralgies brachiales des douleurs de l'articulation du coude appelées tennis-elbow, de la crampe de l'écrivain, de la maladie de Raynaud, du refroidissement des doigts, de la paralysie des membres supérieurs et de l'en-gourdissement des mains.

• **Réflexes cutanéoviscéraux**

Les troubles des organes internes et des vaisseaux sanguins se traduisent dans les mains par des raideurs aux endroits où se manifestent les réflexes cutanéoviscéraux. Par conséquent, le shiatsu appliqué sur ces points stimule les réflexes des organes et régularise leur fonctionnement.

Main droite (fig. 54)

Pouce: poumons.

Index: foie, vésicule biliaire, yeux.

Médius: intestin grêle et gros intestin.

Annulaire et auriculaire: cœur, reins, vessie.

Main gauche (fig. 55)

Pouce: poumons.

Index: estomac, pancréas, yeux.

Médius: intestin grêle, gros intestin.

Annulaire et auriculaire: cœur, reins, vessie.

Au centre de la paume de chaque main, un point de shiatsu est relié au diaphragme (fig. 54 et 55).

Fig. 54

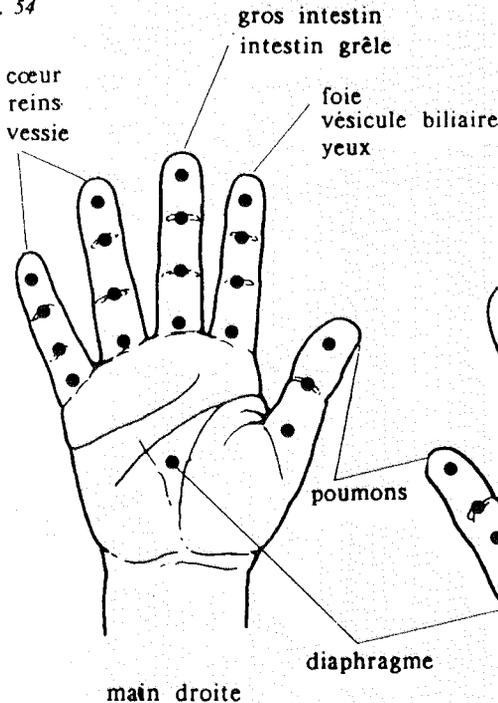
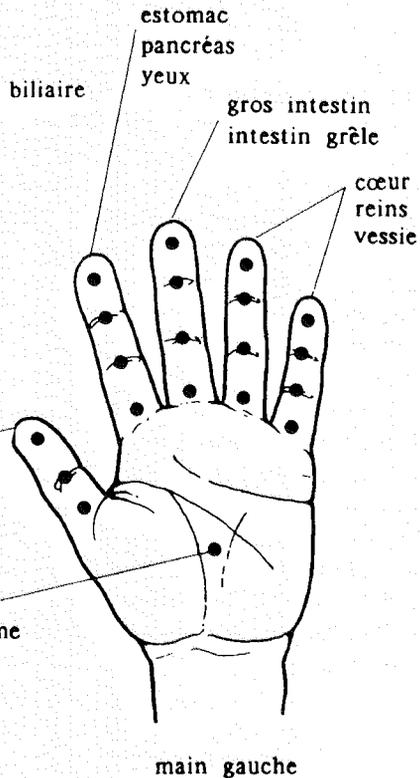


Fig. 55



4. Les membres inférieurs

Là encore, les explications ne sont données que pour le côté gauche. Il va de soi que le traitement doit être appliqué de la même manière à droite.

La région antérieure de la cuisse

• *Shiatsu*

Le shiatsu de la région antérieure de la cuisse commence à l'aîne, là où la jambe s'articule au tronc, au milieu de la cuisse (fig. 1 et 2). Parce que l'artère fémorale et le nerf fémoral passent par là, la pression exercée en cet endroit stimule à la fois la circulation et le système nerveux. Appuyez sur ce point avec l'éminence thénar de la main gauche en dirigeant la pression vers l'intérieur durant cinq secondes (fig. 3). Répétez trois fois. Pressez ensuite trois fois, trois secondes à chaque fois, sur chacun des dix points qui suivent la ligne du quadriceps, de l'os iliaque jusqu'au genou (fig. 2). Pressez avec les

Fig. 1

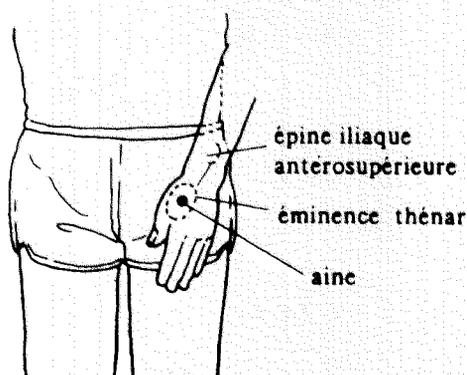


Fig. 2

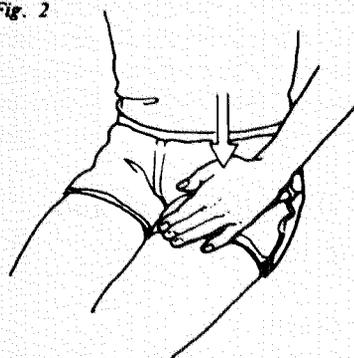
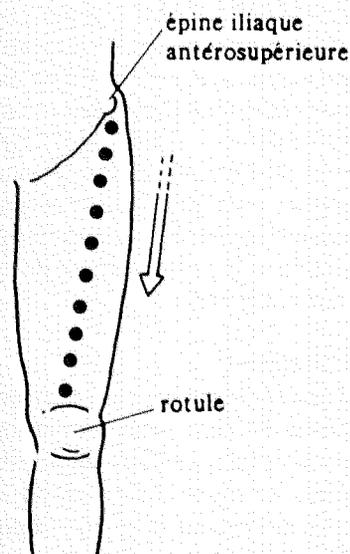


Fig. 3



pouces superposés, le droit sur le gauche, et prenez appui avec les doigts des deux mains sur la face postérieure de la cuisse (fig. 4 et 5). Le quadriceps est l'extenseur de la jambe.

• *Stretching*

Pour étirer le muscle quadriceps de la cuisse, tenez-vous debout en prenant appui avec la main droite sur une table ou tout autre objet de hauteur comparable et fléchissez la jambe jusqu'à ce que le talon vienne en contact avec la fesse. Saisissez alors le métatarses avec la main gauche et tirez vers le haut (fig. 6). Maintenez dix secondes et ramenez la jambe à sa position de départ. Relaxez un peu avant de répéter le stretching que vous accomplirez trois fois en tout.

La région médiane de la cuisse

• *Shiatsu*

Pour traiter la région médiane de la cuisse, pliez la jambe et tournez-la vers l'extérieur. A l'aide des pouces superposés (pouce gauche en dessous) pressez chacun des dix points qui courent le long d'une ligne qui va de l'aîne jusqu'au genou (fig. 7). Appuyez trois secondes sur chaque point et répétez trois fois. Ce shiatsu concerne le groupe des muscles adducteurs qui ramènent la partie médiane de la cuisse vers l'intérieur.

• *Stretching*

Assis sur le sol, mettez en contact la plante des deux pieds et ramenez vers vous les talons autant que possible. Posez les mains sur les cuisses à proximité des genoux et appuyez fermement mais lentement vers le bas de manière à

Fig. 4

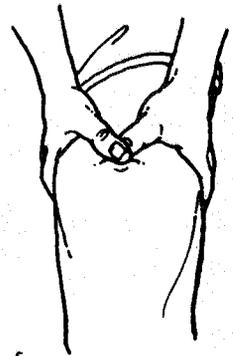


Fig. 5

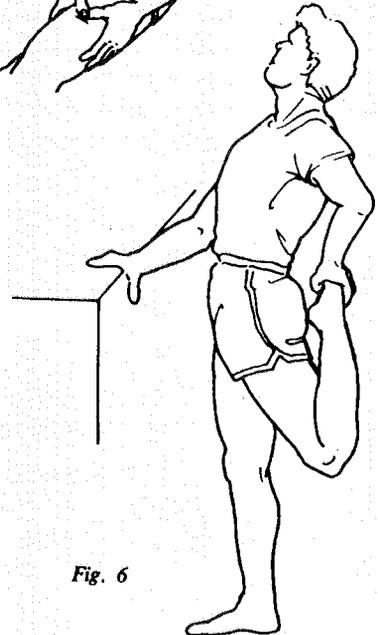


Fig. 6

Fig. 7

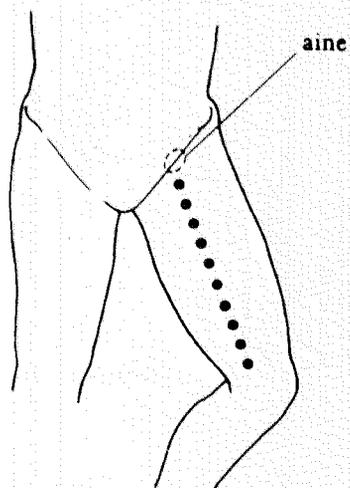
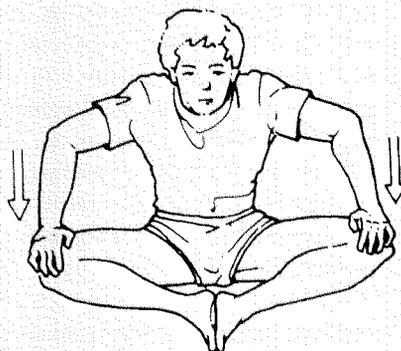


Fig. 8



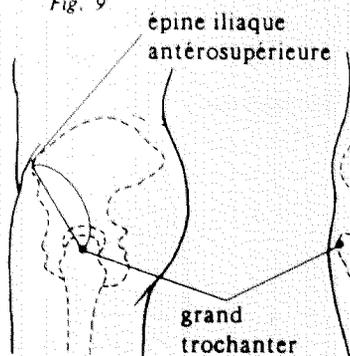
rapprocher les cuisses du sol le plus possible (fig. 8). Maintenez cette position durant dix secondes et relâchez la pression. Répétez trois fois.

L'articulation de la cuisse

• *Shiatsu*

Dix centimètres en dessous de la crête iliaque en suivant une ligne diagonale

Fig. 9



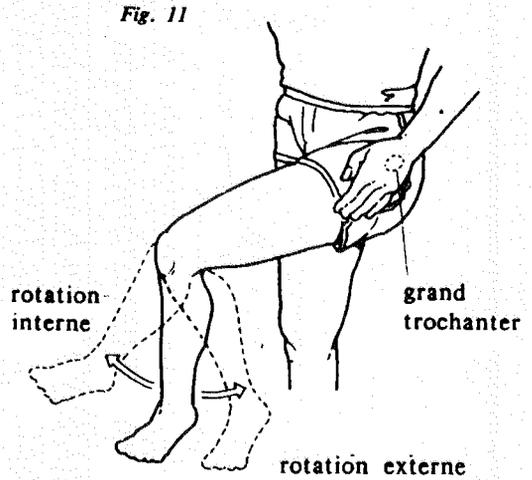
région latérale gauche

Fig. 10



région postérieure gauche

sur la face latérale de la cuisse, se trouve le grand trochanter du fémur (fig. 9 et 10). Le shiatsu de l'articulation commence sur ce point. Pressez la paume de la main gauche contre le grand trochanter et levez le genou gauche à la hauteur de l'articulation de la cuisse. Dans cette position, balancez le pied à droite et à gauche (fig. 11) provoquant ainsi une rotation interne et externe de l'articulation de la cuisse. Si cette articulation est raide ou présente des irrégularités de fonctionnement, celles-ci apparaîtront à l'occasion du balancement.



De nombreux muscles s'attachent sur le grand trochanter. Pour les traiter après avoir pressé le grand trochanter lui-même avec la paume de la main (fig. 12), pressez avec le pouce chacun des six points qui l'entourent (fig. 13). Traitez ces points en suivant le sens opposé à celui des aiguilles d'une montre, trois fois, trois secondes à chaque fois. Pour terminer, pressez de haut en bas et diagonalement en direction de l'articulation de la cuisse les trois points du moyen fessier et les quatre points du grand fessier. Trois applications de trois secondes chacune sur chacun des points (fig. 14).

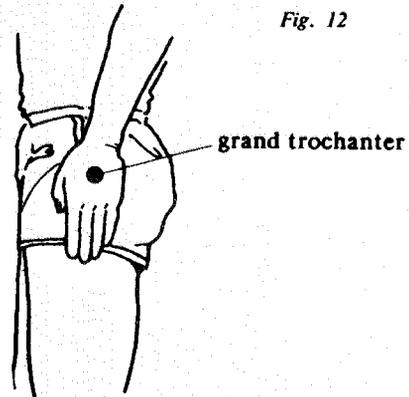


Fig. 13

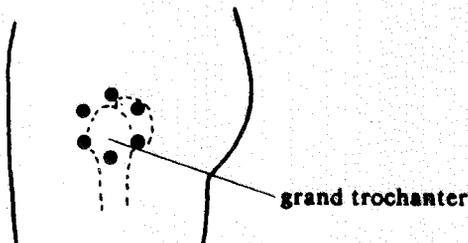
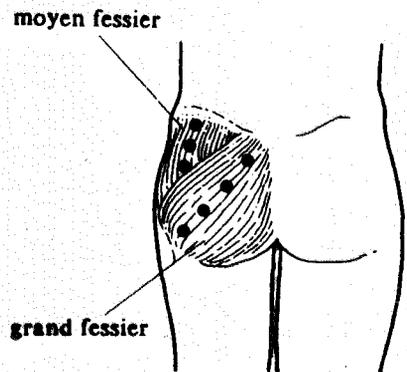


Fig. 14



• *Stretching*

En vous appuyant de la main droite sur une table ou contre un mur, levez la jambe gauche aussi haut que possible droit devant vous. Faites décrire alors à votre pied un cercle dans l'espace en passant par le côté puis par l'arrière (fig. 15). Tendez à nouveau la jambe devant vous avant de la reposer au sol.

L'ensemble du stretching doit durer cinq secondes. Répétez-le trois fois. La jambe doit être montée aussi haut que possible et le genou ne doit pas être fléchi même lorsque la jambe passe en arrière. Décrivez ensuite le même cercle, mais en commençant cette fois par l'arrière. De même que précédemment, l'exercice doit durer cinq secondes et être répété trois fois.

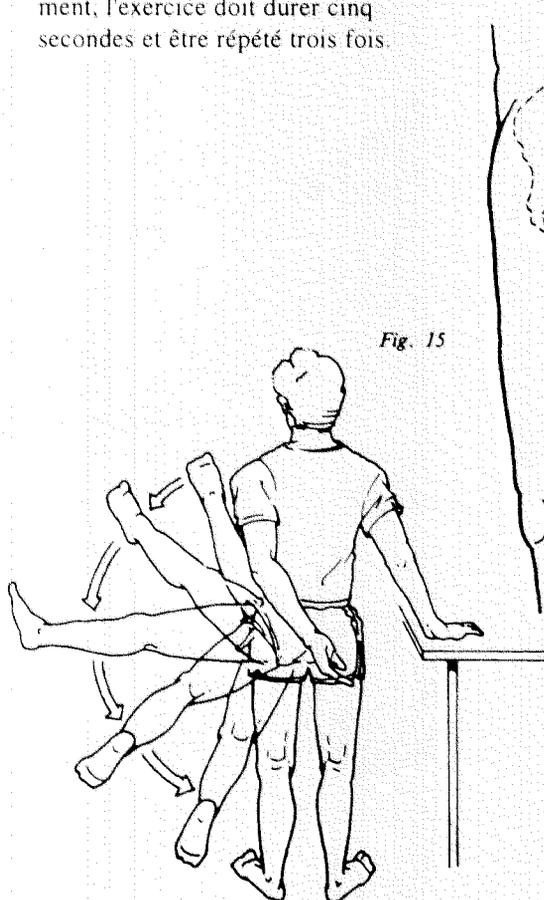


Fig. 15

La région latérale de la cuisse

• *Shiatsu*

Assis à terre, les jambes étendues devant vous, pressez les dix points de la ligne centrale de la face extérieure de la cuisse en commençant par le point situé juste sous le grand trochanter (fig. 16). Pressez à l'aide des deux pouces non superposés en prenant appui sur l'intérieur de la cuisse avec les autres doigts (fig. 17). Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois. Ce shiatsu traite le tenseur du fasciata et le ligament iliotibial.

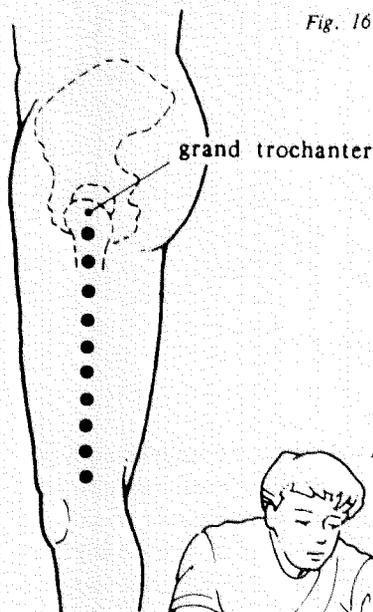


Fig. 16

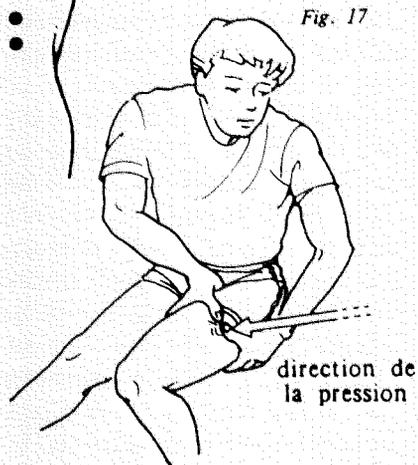
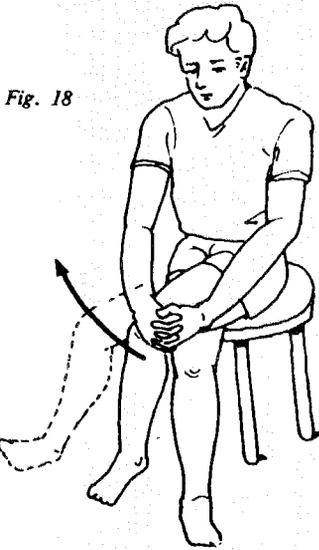


Fig. 17

• **Stretching**

Assis sur une chaise, croisez la jambe gauche sur la jambe droite. Placez les doigts entrecroisés contre la partie externe du genou. Tirez vers la droite pour étirer la cuisse gauche (fig. 18). Maintenez dix secondes et répétez trois fois.



Le genou

• **Shiatsu**

Au-dessus du genou et venant recouvrir la rotule, se trouve le tendon du quadriceps. Il se rattache au-dessous de la rotule au ligament en patte d'oie (fig. 19). Ce muscle et ce ligament assurent l'extension du genou. Lorsque la fatigue s'y accumule, le genou devient raide et sa flexion douloureuse. Le shiatsu pratiqué en cet endroit assouplit le genou et stimule la sécrétion de synovie qui lubrifie l'articulation. Pour pratiquer ce shiatsu, asseyez-vous, les jambes étendues devant vous. Fléchissez la jambe de manière à décoller légèrement le

Fig. 19

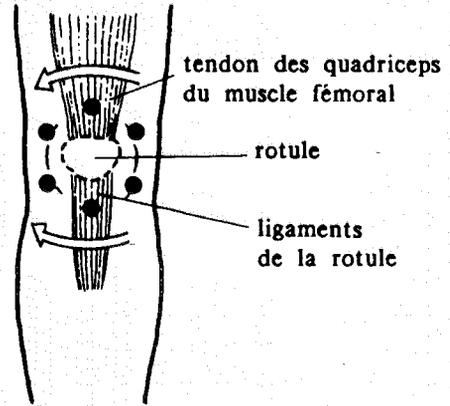


Fig. 20

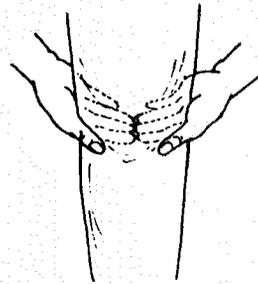


Fig. 21

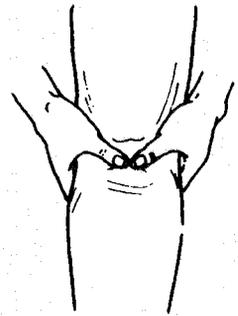


Fig. 22



genou du sol. A l'aide des deux pouces côte à côte mais non superposés, et en prenant appui avec les autres doigts derrière le creux poplité, pressez les points qui entourent la rotule en commençant par ceux du dessous et en allant de l'extérieur vers l'intérieur (fig. 20 et 21). Pressez chaque point trois secondes. Puis, pressez les points qui se trouvent au-dessus de la rotule en procédant comme précédemment de l'extérieur vers l'intérieur. Répétez trois fois les deux séries. Placez ensuite la paume de la main gauche sur la rotule et la main droite sur la main gauche (fig. 22). Exercez une pression circulaire à raison d'un tour par seconde. Evitez d'exercer une trop forte pression pour ne pas déboîter la rotule.

• *Stretching*

Pour étirer le genou, tenez-vous debout sur la jambe droite et fléchissez la jambe gauche. Saisissez la cheville gauche avec la main gauche et tirez jusqu'à ce que le talon vienne en contact avec la fesse. Pressez alors sur le genou avec la main droite tandis que vous tirez sur la cheville avec la main gauche (fig. 23). Maintenez dix secondes et répétez trois fois.

La région antérieure latérale de la jambe

• *Shiatsu*

Asseyez-vous à terre, jambes allongées ou sur une chaise. Dans ce dernier cas, placez un siège devant vous et posez-y votre pied gauche. Ramenez le genou gauche vers l'intérieur et faites-le reposer sur le genou droit, présentant ainsi la région antérieure latérale de la jambe vers le haut (fig. 24 et 25). Le

Fig. 23

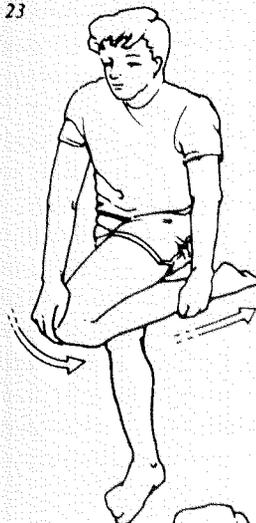
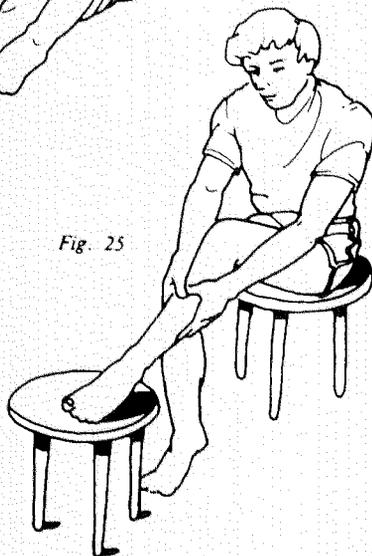


Fig. 24



Fig. 25



premier point de shiatsu de cette région est situé à trois centimètres sous le point de projection du tibia, lui-même juste sous le genou (fig. 26). Avec les pouces superposés, le gauche en dessous du droit, et les autres doigts prenant appui derrière la jambe, pressez fermement ce point durant cinq secondes. La pression est dirigée vers le tibia. Répétez trois fois. Dans la mesure où cette pression appuie sur le nerf péronéal interne, elle est légèrement douloureuse. Pressez ensuite les cinq points qui se trouvent entre le premier et la cheville (fig. 27). Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois.

projection distale
du tibia

Fig. 26

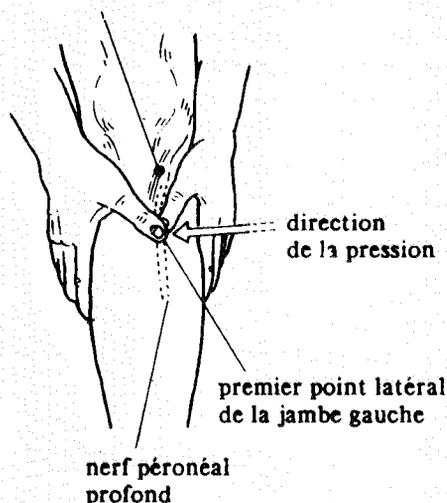
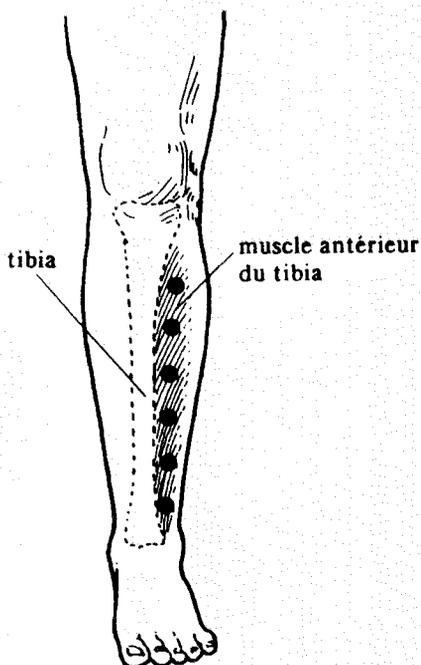


Fig. 27



La cheville, la face dorsale du pied et les orteils

• Shiatsu

La partie antérieure de la cheville est la région par laquelle passent les tendons du groupe des muscles extenseurs qui sont rattachés aux orteils. Pratiqué sur cette région, le shiatsu assouplit la cheville, diminue les raideurs et facilite l'extension des orteils. On appuie avec les deux pouces côte à côte mais non superposés. Les quatre autres doigts prennent appui sur le dessous du pied. En allant de la malléole péronière (externe) à la malléole tibiale (interne), pressez les trois points indiqués durant trois secondes (fig. 28 et 29). Répétez trois fois.

Fig. 28

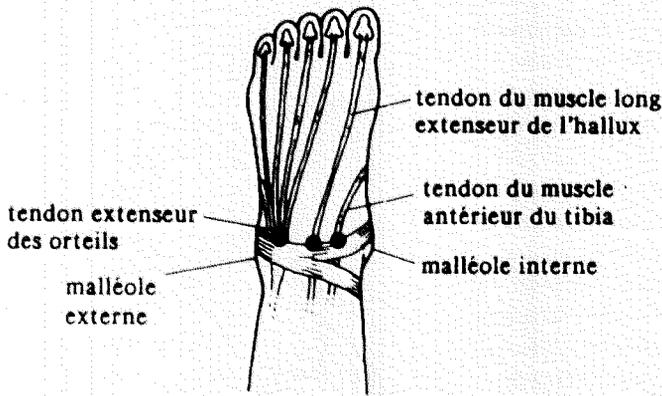


Fig. 29

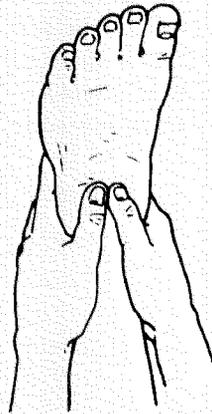
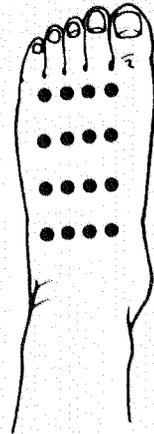
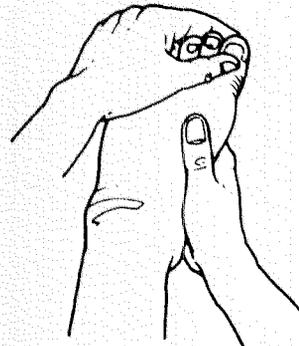


Fig. 30



Le shiatsu de la face dorsale du pied concerne les quatre points situés entre les métatarsiens du gros orteil et du deuxième orteil, les quatre points situés entre les métatarsiens du deuxième orteil et du troisième orteil, les quatre points situés entre les métatarsiens du troisième orteil et quatrième orteil, les quatre points situés entre les métatarsiens du quatrième orteil et du petit orteil (fig. 30). Chaque rangée de points débute à la base des orteils. Pour traiter ces points, saisissez les orteils entre le pouce et les doigts de la main gauche comme indiqué à la figure 31.

Fig. 31



Pressez avec le pouce droit en commençant à la base des orteils et en remontant vers la cheville. Chaque pression doit durer trois secondes. Le traitement de chacune des trois séries de points doit être répété trois fois. Saisissez chacun des orteils du pied gauche entre le pouce et l'index droits (fig. 32). Sur chacun des orteils se trouvent trois points sur une ligne qui va de la base à l'extrémité. Après avoir pressé chaque point durant trois secondes, terminez la pression sur le troisième point en tirant sur l'orteil durant une seconde. Pressez les quinze points sans vous arrêter et répétez la série entière trois fois. Pour terminer, en maintenant la cheville avec la main droite, saisissez les orteils de la main gauche et imprimez-leur un mouvement rythmé vers le haut et vers le bas pour mobiliser les articulations (fig. 33).

Fig. 32

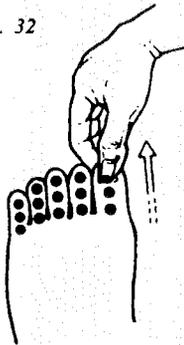
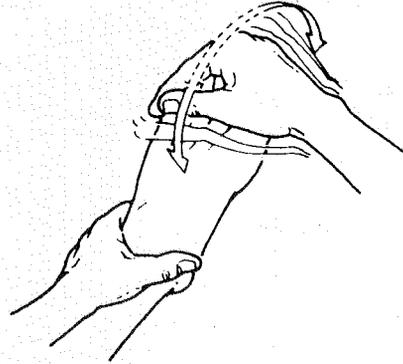


Fig. 33



• *Stretching*

Assis sur le sol ou sur un siège, les jambes allongées devant vous, ramenez la face latérale de la jambe gauche sur le genou droit. La plante du pied gauche est tournée vers l'intérieur. Tandis que vous prenez appui avec la main gauche sur le genou gauche, saisissez le pied gauche avec la main droite (pouce contre la plante et doigts sur le dessus du pied) et tirez (fig. 34). Cette opération étire en même temps la cheville, la face dorsale du pied et la jambe. Maintenez la traction dix secondes et répétez trois fois. Pour réaliser le stretching de rotation du pied en dedans, maintenez la même position et faites pivoter la plante du pied vers l'intérieur (fig. 35). Maintenez dix secondes. Répétez trois fois. Pour réaliser le stretching de rotation du pied en dehors, saisissez le pied gauche avec la main droite (le pouce étant cette fois près de

Fig. 34

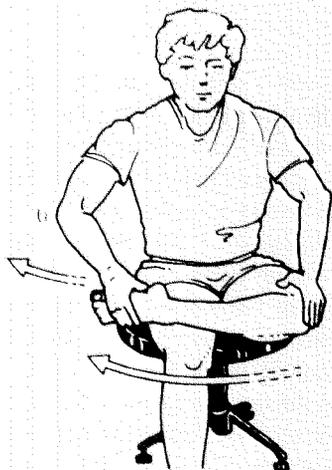


Fig. 36

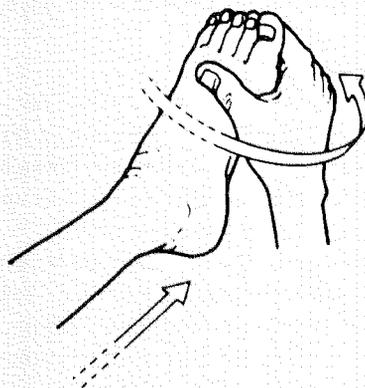


Fig. 35

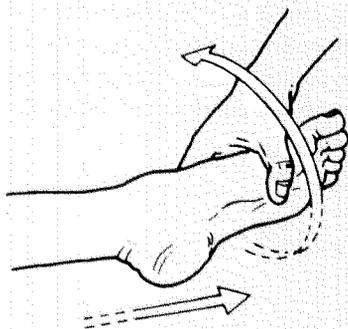
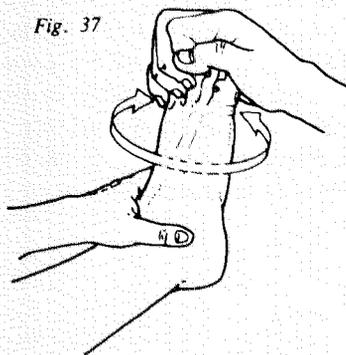


Fig. 37



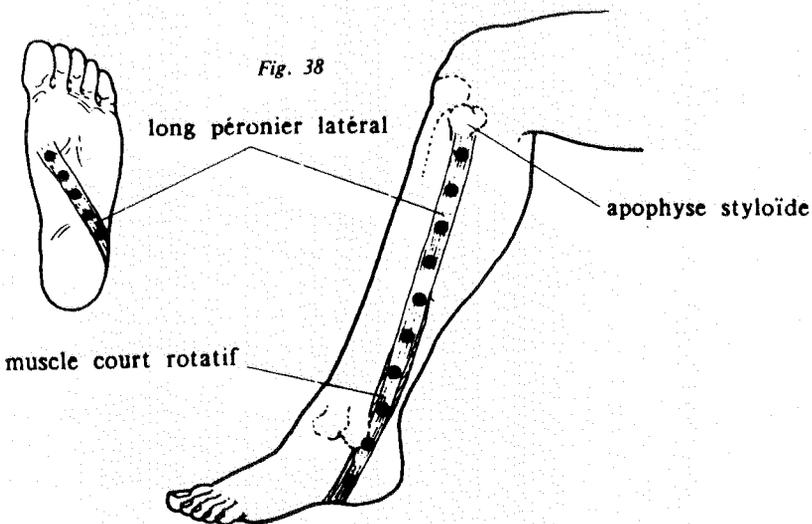
la base des orteils et les doigts sous la plante) et faites pivoter la plante vers l'extérieur (fig. 36). Là aussi, maintenez dix secondes et répétez trois fois. Pour terminer, maintenez la cheville avec la main gauche et, vous saisissant des orteils avec la main droite, imprimez-leur un mouvement de rotation, alternativement vers l'intérieur et vers l'extérieur; dix fois, une seconde à chaque fois (fig. 37).

La région latérale de la jambe et la plante du pied

• *Shiatsu*

Assis sur le sol ou sur un siège, fléchissez légèrement le genou, pied légèrement rentré vers l'intérieur. Posez les orteils du pied gauche au sol dans une position stable. Les dix points de shiatsu de la région latérale de la jambe sont situés sur une ligne qui joint l'apophyse styloïde à la malléole externe (fig. 38). Pressez chacun de ces points durant trois secondes. Posez ensuite le genou gauche au sol et tournez la plante du pied gauche vers le haut. A l'aide du pouce droit, pressez trois secondes chacun des cinq points qui s'étagent entre la base charnue du gros orteil et le talon en suivant une ligne diagonale (fig. 38). Répétez les pressions sur la face latérale de la jambe et sur la plante du pied trois fois. Le long péronier latéral et le court péronier latéral, responsables de la rotation du pied en

dehors, sont situés dans la région de la face latérale de la jambe et sous la plante du pied. La courbature de ces muscles amène l'individu à faire reposer le poids de son corps sur la partie externe du pied, ce qui perturbe l'équilibre du corps en entraînant de la fatigue. Les symptômes de ce déséquilibre sont l'usure marquée de l'extérieur des talons de chaussures et une tendance à tomber. Lorsqu'on observe ces symptômes, il est sage de pratiquer le shiatsu sur la face latérale des jambes de manière à ramener le poids du corps vers l'intérieur des pieds et, ce faisant, à stabiliser leur mouvement. Bien que ce shiatsu soit assez difficile à pratiquer sur soi-même, vous avez tout intérêt à persévérer car ignorer ces symptômes provoque des courbatures des muscles péroniers.



• **Stretching**

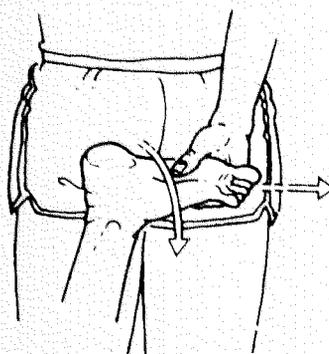
Tenez-vous debout en face d'un mur. Appuyez-vous de la main gauche pour conserver votre équilibre. Fléchissez la jambe gauche et amenez le talon au contact de la fesse, tournez les orteils vers la droite et la plante du pied vers le haut. Saisissez fermement le pied, le pouce de la main droite contre la plante du pied et les doigts autour de la face dorsale (fig. 39). Accomplissez une rotation du pied en dehors en faisant pivoter la plante du pied vers l'extérieur et en tirant la jambe dans la direction des orteils. Chaque étirement dure quinze secondes. Répétez trois fois. Faites pivoter ensuite la plante du pied vers l'intérieur de manière à réaliser la rotation du pied en dedans tout en tirant la jambe dans la direction où sont pointés les orteils comme précédemment.

• **Effets du traitement**

Efficace dans les cas d'insuffisance ambulatoire, de refroidissement des pieds, de crispation du quadriceps, d'arthrite du genou, d'hémiplégie, de paralysie infantile, de bérubéri, de traitement après fracture d'irrégularités de l'articulation de la hanche, de pieds enflés, de genoux cagneux, de claudication, de pied valgus, varus ou équin.



Fig. 39



Les points de Namikoshi

• *Shiatsu*

Ainsi nommés parce qu'ils sont particuliers au shiatsu de Namikoshi. Il y en a deux, un de chaque côté du corps, à cinq centimètres de la crête iliaque antérosupérieure, sur une ligne qui relie cette dernière au sacrum (fig. 40). Pressez chaque point de Namikoshi vers l'intérieur en prenant appui avec les doigts sur le devant du corps juste en dessous de la crête iliaque antérosupérieure. Pressez à gauche avec le pouce profondément en direction du sacrum (fig. 41). Pressez cinq secondes et pressez ensuite le point droit. Pressez ainsi trois fois en faisant alterner point gauche et point droit.

Fig. 40

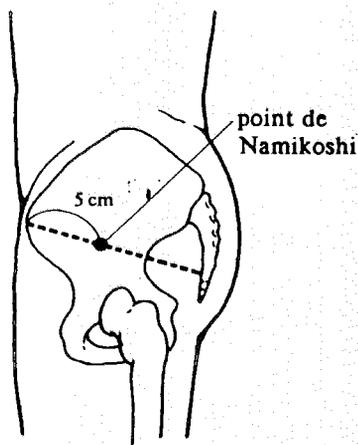
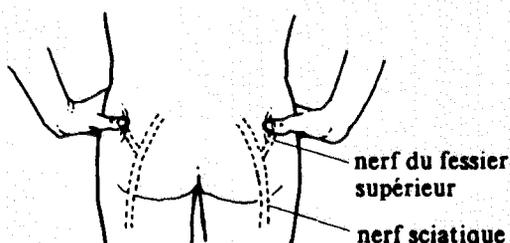


Fig. 41

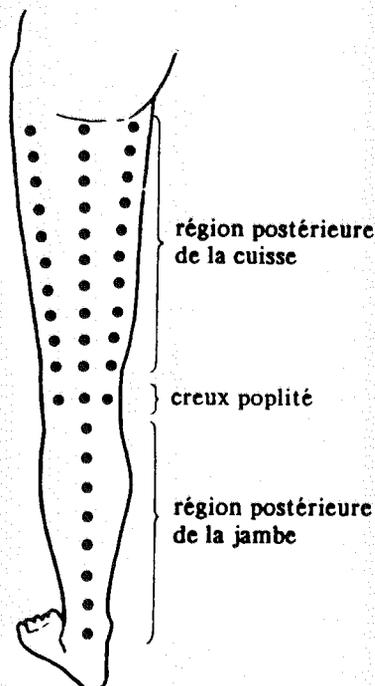


Parce que les points de Namikoshi sont situés sur le muscle moyen fessier, ils affectent le nerf sciatique par l'intermédiaire du nerf fessier supérieur, ce qui peut causer une légère douleur. Le stimulus causé par cette pression s'étend à la partie postérieure de la cuisse, aux faces postérieure et antérieure de la jambe et aux orteils. Cela stimule également le nerf sciatique qui est l'un des plus gros et des plus longs des nerfs périphériques

• *Effets*

Le traitement de ce point est recommandé dans les affections suivantes: sciatique, constipation, diarrhée, refroidissement des pieds, énurésie nocturne, douleurs menstruelles, lumbago, obstruction urinaire, fatigue des membres inférieurs, rhumatisme, bérubéri, crampes, engourdissement des jambes, impuissance et frigidité.

Fig. 42



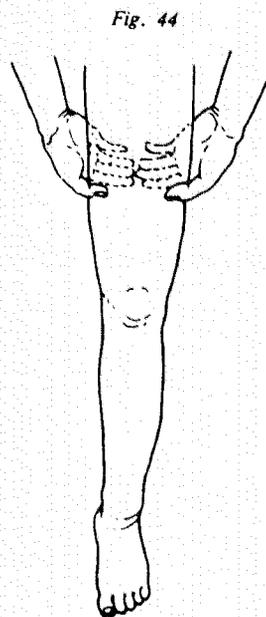
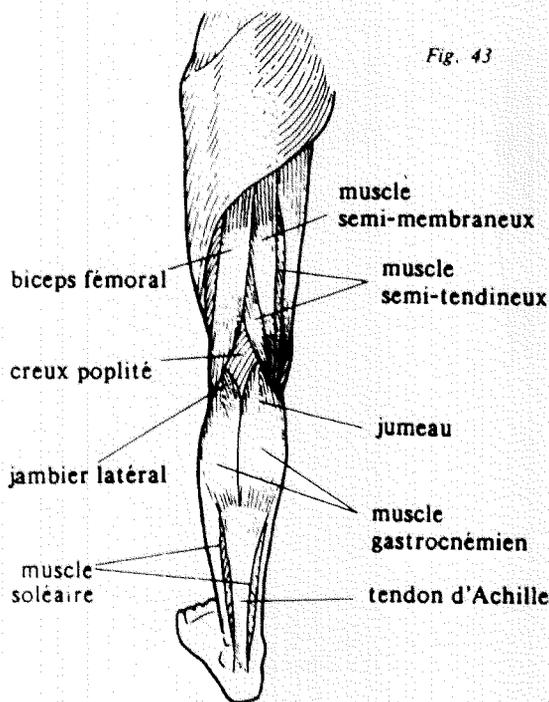
La face postérieure de la cuisse

• Shiatsu

Ce shiatsu se pratique ou bien assis au sol, la jambe gauche légèrement repliée (ensuite la jambe droite), ou bien debout, le pied gauche reposant sur un petit tabouret ou sur une table basse.

Sur la face postérieure de la cuisse, on trouve trois rangées de dix points chacune qui courent du pli fessier jusqu'au creux poplité (fig. 42). En prenant appui avec les pouces sur la face antérieure de la cuisse, pressez chaque point de la rangée centrale avec l'index, le médium et l'annulaire de la main gauche et de la main droite, le bout des doigts étant en contact (fig. 44). Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois

fois. Le nerf sciatique passe dans cette région. De part et d'autre se trouvent le biceps fémoral et le demi-tendineux, muscles puissants qui appartiennent au groupe des fléchisseurs et qui vont jusqu'au creux poplité (fig. 43). C'est en fait ce groupe de muscles qui crée le creux et fléchit la jambe, amenant le talon jusqu'au contact de la fesse. De chaque côté du creux poplité se trouvent les tendons de ces muscles: du côté latéral, le tendon du biceps fémoral et du côté médian, les tendons du demi-tendineux et du demi-membraneux. A l'aide de l'index, du médium et de l'annulaire de chaque main, pressez simultanément les rangées latérale et intérieure en commençant au pli fessier et en vous dirigeant vers le creux poplité (fig. 42). Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois.



Le creux poplité

• *Shiatsu*

A l'aide de l'index, du médium et de l'annulaire des deux mains, pressez simultanément les tendons des deux côtés du creux. De la même manière, bouts des doigts en contact cette fois, pressez le point central (fig. 45). Chaque pression doit durer trois secondes. Répétez trois fois. L'assouplissement du creux poplité au moyen du shiatsu fortifie les genoux et facilite leur fonctionnement.

• *Stretching*

Mettez-vous dos à un mur. Appuyez les fesses contre le mur, tendez les jambes, pressez fortement les talons contre le sol et relevez légèrement les orteils.

Lorsque vous avez trouvé votre équilibre dans cette position, penchez légèrement le tronc vers l'avant, saisissez vos cuisses avec les deux mains et poussez vers le bas (fig. 46). Maintenez cette position dix secondes et répétez trois fois. Il est important de maintenir l'équilibre entre les trois points de contact: fesses, talons et genoux et de garder bien tendus les jambes et les bras. Vous tenant ensuite debout, posez le talon du pied gauche sur un petit tabouret ou une table basse. Tendez la jambe gauche et maintenez le corps bien stable. Etirez la face postérieure de la cuisse et le creux poplité en plaçant la paume des deux mains juste au-dessus du genou et appuyez vers le bas (fig. 47). Maintenez dix secondes et répétez trois fois.

Fig. 45

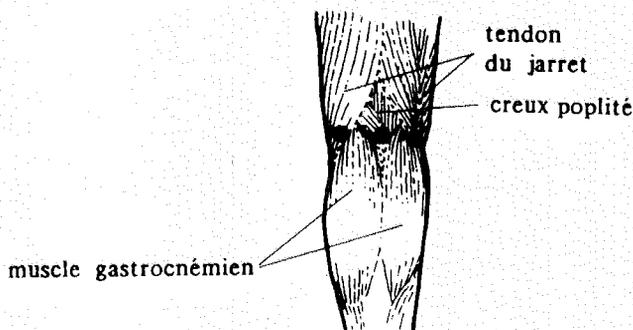
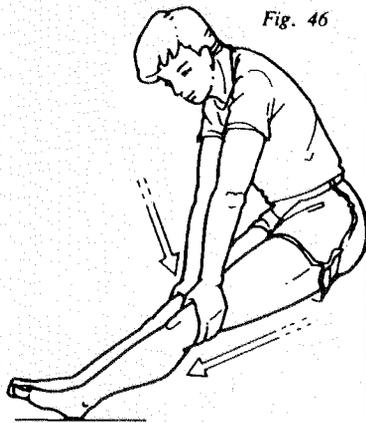


Fig. 46



Le mollet

• Shiatsu

Assis au sol, jambes étendues devant vous, pliez légèrement la jambe gauche et ouvrez-la. Placez la cheville gauche sur le pied droit présentant ainsi le mollet vers vous. Trois muscles forment la masse du mollet: les deux branches du gastrocnémien et le soléaire. Collectivement, ils sont connus sous le nom de triceps fémoral. Ils sont reliés au talon par l'intermédiaire du tendon d'Achille (voir fig. 43). Le triceps fémoral est responsable de la flexion plantaire du pied et d'autres mouvements comme celui de dresser les

orteils. Pour pratiquer le shiatsu sur cette région, posez la main gauche sur le genou gauche. Les doigts de la main droite étant étendus et servant d'appui, pressez avec le bout du pouce droit (dirigé vers le haut) chacun des huit points qui sont situés au milieu du mollet depuis le creux poplitée jusqu'au tendon d'Achille (fig. 42 et 48). Pressez chaque point trois secondes et répétez trois fois. L'exercice suivant consiste à comprimer le mollet tout entier en pressant le gastrocnémien latéral à l'aide du pouce et le gastrocnémien médial avec les quatre autres doigts. Vous devez pincer le mollet en le ramenant vers vous (fig. 49).

Fig. 47

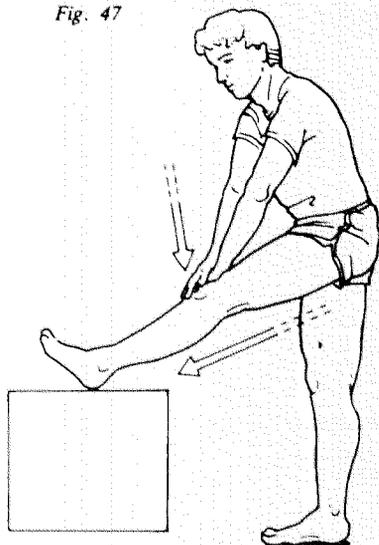


Fig. 48

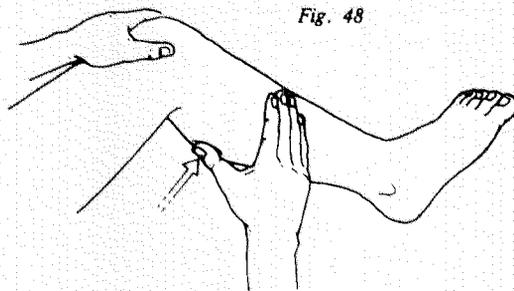
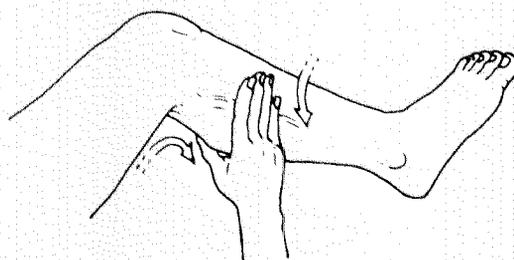


Fig. 49



Commencez juste en dessous du creux poplité et pincez de cette manière les six points mentionnés (fig. 50). Pincez durant trois secondes avant de relâcher. Répétez trois fois.

• **Stretching**

Debout, posez le talon du pied gauche sur un petit tabouret ou une table basse. Maintenez la jambe tendue et relevez les orteils vers vous. Posez la main droite sur la cuisse gauche juste sur le genou. Provoquez une flexion dorsale du pied en saisissant les orteils du pied gauche avec la main gauche et en tirant vers vous (fig. 51). Maintenez dix secondes et répétez trois fois. Pour étirer le mollet, faites face à un mur sur lequel vous appliquez les deux mains. Avancez la jambe droite et laissez la jambe gauche en arrière en prenant bien soin de laisser les deux talons collés au sol (fig. 52). Tout en laissant les pieds au sol, fléchissez légèrement le genou droit et avancez le haut du corps. Maintenez dix secondes et répétez trois fois.

Fig. 50

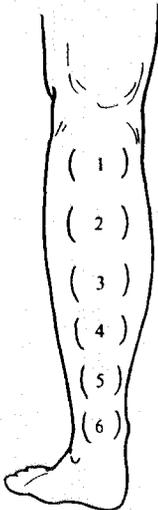


Fig. 51

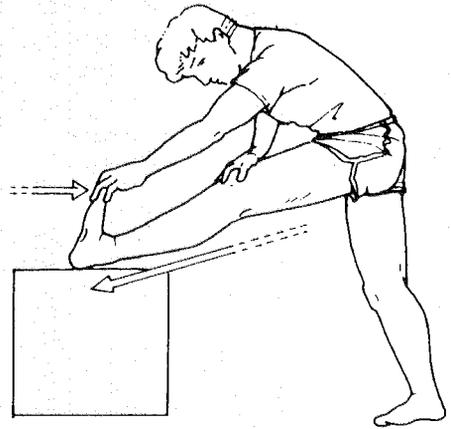
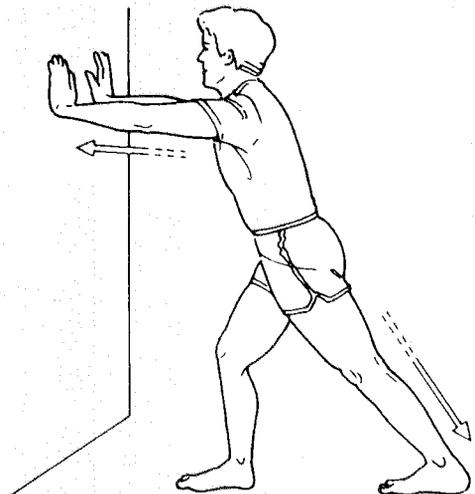


Fig. 52



Le talon

• *Shiatsu et stretching*

Dans le traitement du talon, on pratique simultanément le shiatsu et le stretching. Fléchissez la jambe gauche et posez la cheville gauche sur le genou droit. Ramenez le talon vers l'avant. Tout en maintenant la cheville avec la main gauche, mettez le pouce droit derrière le talon (pointé vers la plante du pied) et passez les quatre doigts de la main droite sous la face externe de la cheville gauche. Il y a trois points de shiatsu entre le talon et le tendon d'Achille. Pressez chacun de ces points avec un mouvement dirigé vers le haut (fig. 53 et 54). Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois. Saisissez ensuite délicatement le milieu du tendon d'Achille et étirez-le alternativement vers le haut et vers le bas, rapidement et en rythme, dix fois (fig. 55).

Fig. 53

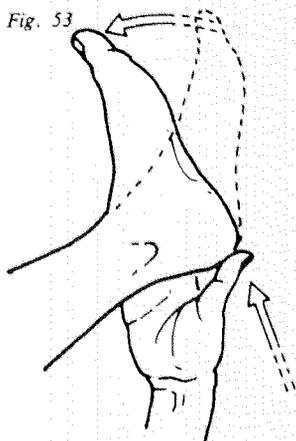


Fig. 54

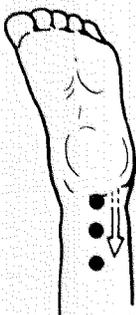
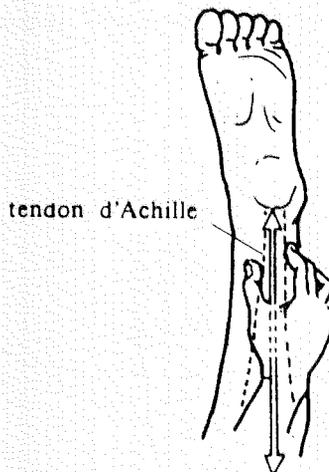


Fig. 55

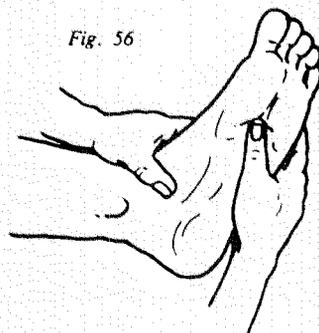


La plante du pied

• *Shiatsu*

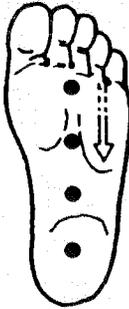
Agenouillez-vous sur le genou droit et avancez le pied gauche. Tournez le genou gauche vers l'extérieur et ramenez le pied gauche vers vous, plante vers le haut. En maintenant la cheville avec la main gauche, pratiquez le shiatsu sur la plante du pied avec le pouce droit (fig. 56). Les quatre autres doigts de la main droite sont passés sur

Fig. 56



la face dorsale du pied pour y prendre appui. Les quatre points de shiatsu sont situés au milieu de la plante du pied sur la ligne qui joint l'espace entre le deuxième et le troisième orteil au talon (fig. 57).

Fig. 57



Pressez chaque point trois secondes et répétez trois fois. Marcher sur un trottoir ou sur toute autre surface dure et plate, comme cela nous arrive souvent aujourd'hui, est cause que la plante du pied perd sa flexibilité naturelle. Cela est d'autant plus valable que le dos, qui est en relation étroite avec la plante du pied, devient d'autant plus raide que cette dernière perd sa flexibilité (fig. 58 à 60). Il est donc nécessaire de veiller à la souplesse des muscles de la plante du pied; et c'est pourquoi le shiatsu de cette zone est particulièrement important.

• *Stretching*

Dans la même position que pour le shiatsu, posez la main gauche sur la cheville gauche. Le pouce de la main droite s'applique sur la face dorsale du pied, près de la base des orteils et les quatre autres doigts se trouvent sous la plante du pied. Fléchissez le pied dorsa-

Fig. 59

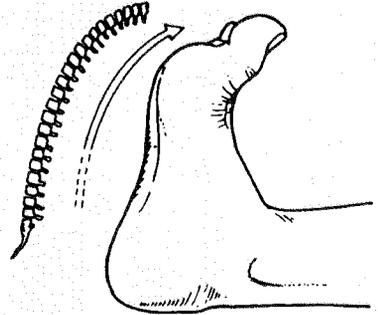


Fig. 60

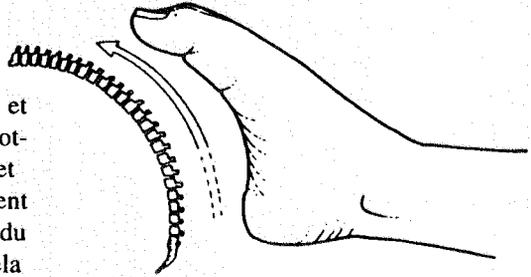


Fig. 61

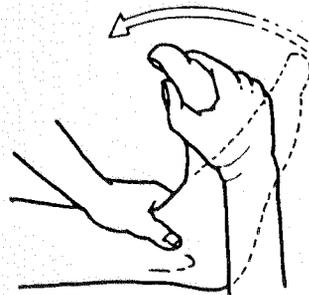
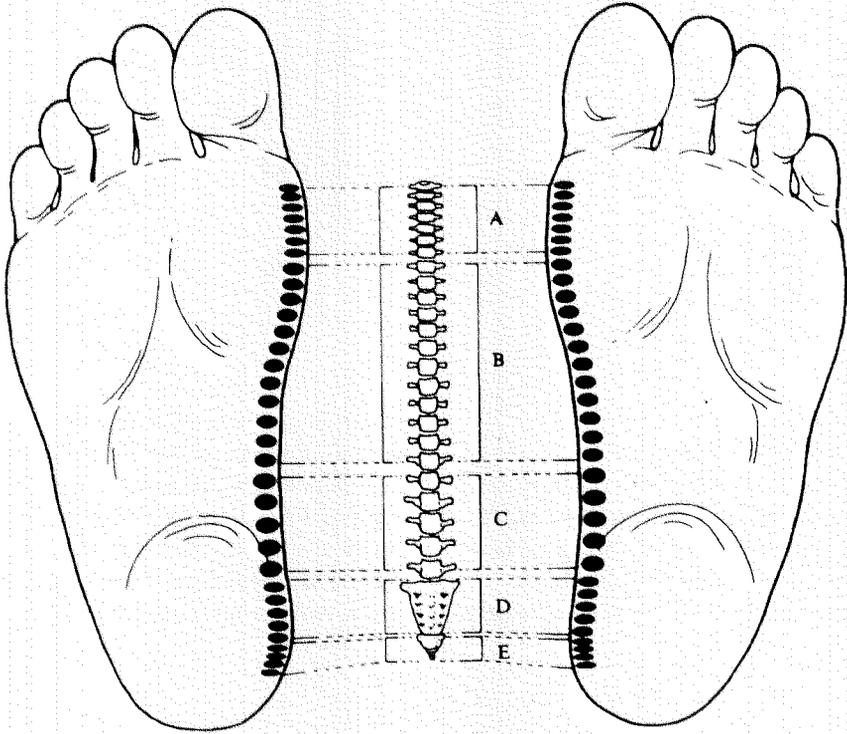


Fig. 58

- | | |
|-------------------------|-----------|
| A. vertèbres cervicales | D. sacrum |
| B. vertèbres dorsales | E. coccyx |
| C. vertèbres lombaires | |



lement en poussant sur les orteils (fig. 61). Puis, faites une flexion plantaire. Répétez ainsi flexion dorsale et flexion plantaire, alternativement, trois fois, pendant dix secondes à chaque fois. Près d'un mur, placez une brique, un parpaing, ou un autre objet de la même forme sur lequel vous puissiez grimper et faire porter votre poids sans perdre

l'équilibre. En vous appuyant des deux mains contre le mur, grimpez sur la brique en laissant dépasser vos orteils dans le vide. Tout en maintenant votre équilibre, penchez-vous vers l'avant de manière à provoquer une flexion plantaire (fig. 62). Maintenez dix secondes. Grimpez ensuite sur la brique de sorte que ce soit votre talon qui dépasse. Là

encore, tout en maintenant votre équilibre, déplacez le poids du corps vers l'arrière cette fois de manière à causer

une flexion dorsale du pied (fig. 63). Répétez les deux exercices alternativement trois fois chacun.

Fig. 62

étirement par flexion plantaire

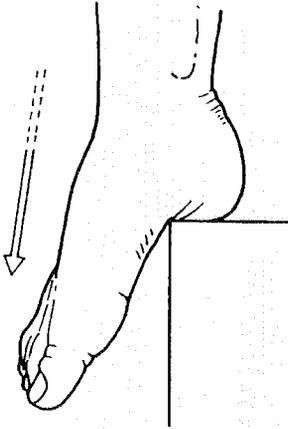
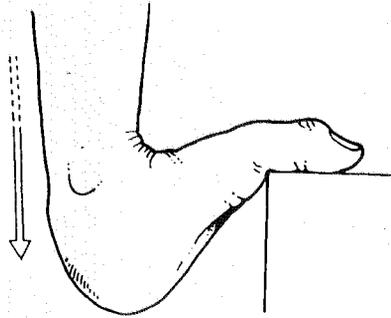


Fig. 63

étirement par dorsi-flexion

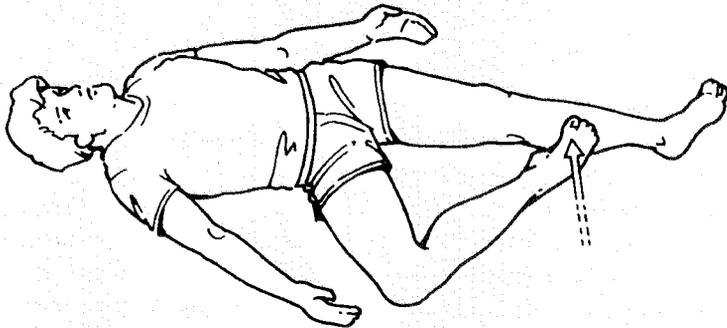


• *Shiatsu et stretching des deux pieds*

Ce type de shiatsu et de stretching se pratique avec les pieds, allongé sur le dos. Tendez d'abord la jambe gauche et tournez le pied vers l'extérieur. Fléchissez la jambe droite et, à l'aide du

pied droit, appliquez une pression de shiatsu sur les six points du mollet qui vont du creux poplitée jusqu'à la cheville (fig. 64). Chaque pression doit durer trois secondes. Répétez trois fois. Répétez la pression sur chacun des six points, mais en arrondissant le pied

Fig. 64



autant que possible (fig. 65). Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois. Dans la même position, frottez le mollet de haut en bas et de bas en haut rapidement dix fois (fig. 66).

Fig. 65

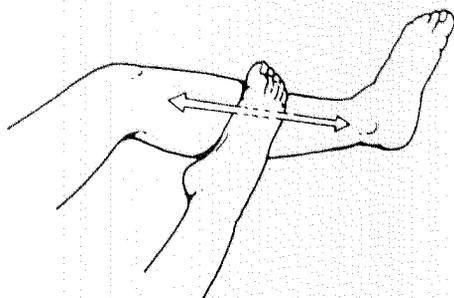
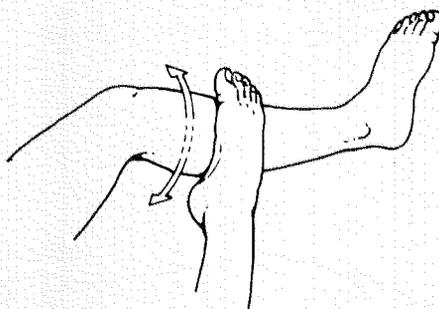


Fig. 66



Le shiatsu suivant se pratique sur la plante du pied. Fléchissez les deux jambes. Pressez avec le gros orteil du pied droit les quatre points situés au milieu de la plante du pied gauche entre les orteils et le talon (fig. 67). Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois. Ensuite, avec le talon du pied droit, appliquez une forte pression sur la voûte plantaire du pied gauche (fig. 68). Répétez trois fois.

Fig. 67

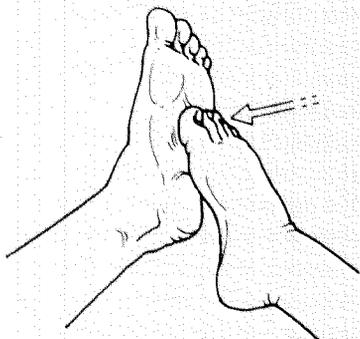
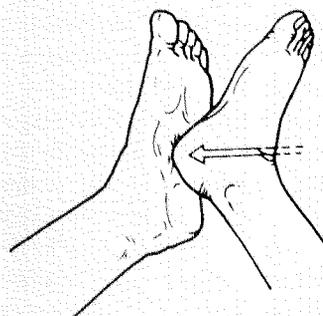


Fig. 68



La flexion dorsale et la flexion plantaire sont réalisées avec la plante du pied opposé. Pour la flexion dorsale, installez-vous sur le dos. La jambe gauche étant tendue, tirez sur les orteils du pied gauche avec les orteils du pied droit (fig. 69). Maintenez la position étirée durant dix secondes et répétez trois fois. La flexion plantaire s'effectue de manière semblable, à cette différence

près que les orteils du pied droit poussent les orteils du pied gauche (fig. 70). Maintenez la position étirée dix secondes et répétez trois fois. Pratiqués quotidiennement avant de dormir et le matin, au réveil, ces exercices de shiatsu et stretching mettant en jeu les deux jambes facilitent grandement les mouvements ordinaires du corps.

Fig. 69

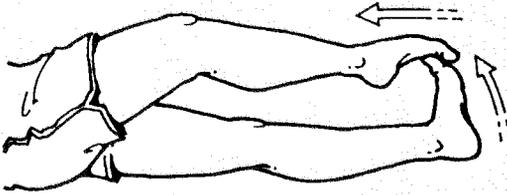
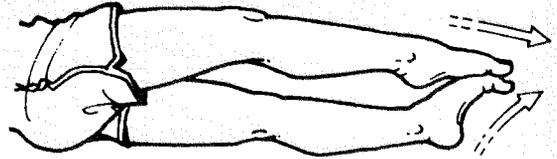


Fig. 70



• *Effets du traitement de la région postérieure des membres inférieurs*

Ce traitement apporte un soulagement aux troubles suivants: sciatique, crampes, rhumatismes, genoux cagneux, arthrite du genou, contracture du tendon d'Achille, refroidissement des membres, hémiplégie, paralysie infantile, irrégularités de l'articulation de la hanche, béri-béri, foulures, valgus, varus, insuffisances ambulatoires. C'est de plus une bonne thérapie après une fracture.

• *Points réflexes de la plante des pieds*

Nombreux sont les points sur la plante des pieds qui stimulent des réflexes des organes internes (fig. 71 et 72). Si la pression sur l'un de ces points est douloureuse, pratiquez le shiatsu sur ce point et ses environs pour stimuler les réactions et réguler le fonctionnement des organes correspondants. Dans ce cas, il convient de rappeler que la pression ne doit pas être appliquée avec soudaineté et brutalité mais graduellement et avec douceur de manière à

Fig. 71 sinus et vaisseaux sanguins

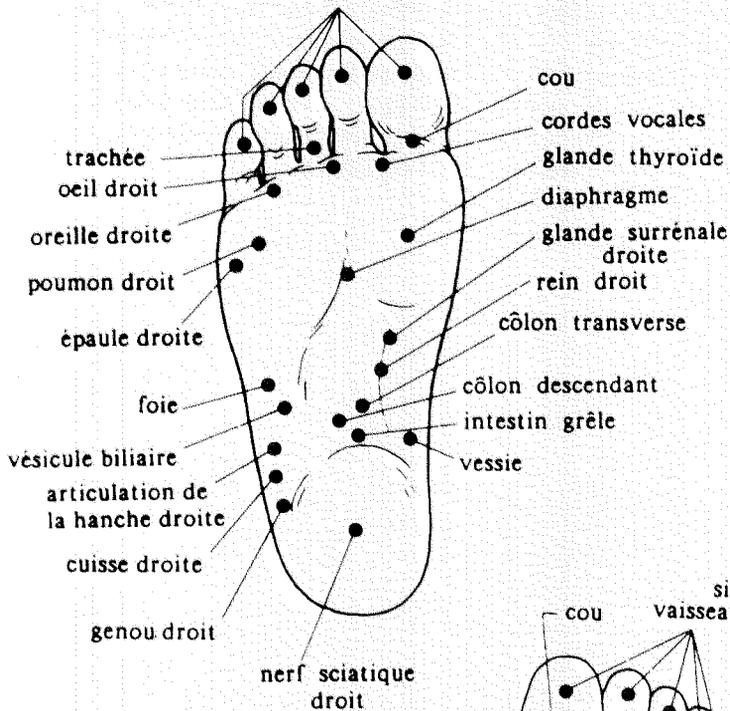
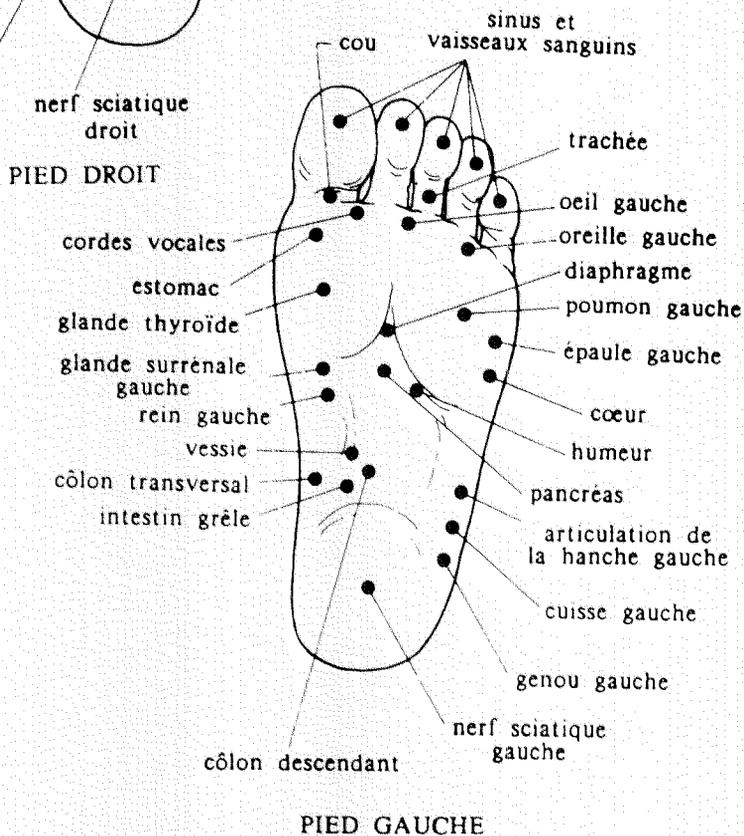


Fig. 72



pénétrer la chair agréablement. En d'autres termes, le shiatsu n'est efficace que si vous appliquez la pression requise au bon endroit. Même les gens qui pratiquent quotidiennement de nombreux exercices physiques dans le cadre du sport ne prêtent pas assez d'attention à la plante de leurs pieds. Le shiatsu de

la plante des pieds, qui peut être facilement pratiqué par une personne initiée, améliore la circulation sans infliger de surcharge au cœur. Prendre le temps de le pratiquer, et de pratiquer le shiatsu des membres inférieurs en général, a un effet rajeunissant.

5. Shiatsu et stretching du dos

Nous parlons ici de la colonne vertébrale et de ses trente-trois vertèbres: sept vertèbres cervicales, douze vertèbres dorsales, cinq vertèbres lombaires, cinq vertèbres sacrées et les quatre vertèbres rudimentaires du coccyx. Ces vertèbres jouent le rôle important de soutenir la tête et de maintenir la posture droite. Les vingt-trois disques cartilagineux intervertébraux ont pour rôle d'absorber les chocs. De nombreux muscles érecteurs rendent possibles des mouvements de torsion et de flexion en avant, en arrière, à gauche et à droite. Le manque d'exercice ou la fatigue durcit ces muscles ce qui inhibe le transit des éléments nutritifs vers les vertèbres et les disques intervertébraux, transit qui s'effectue par le sang et la lymphe. En conséquence, le dos se déforme et les disques intervertébraux se tassent jusqu'au point où ils glissent hors de leur position normale. Il importe d'éviter cela en se donnant quotidiennement suffisamment d'exercice et en pratiquant le shiatsu et le stretching tels qu'ils sont décrits ici pour assouplir les muscles du dos.

shiatsu du côté gauche, passez la main droite au-dessus de l'épaule gauche et placez l'index, le médium et l'annulaire

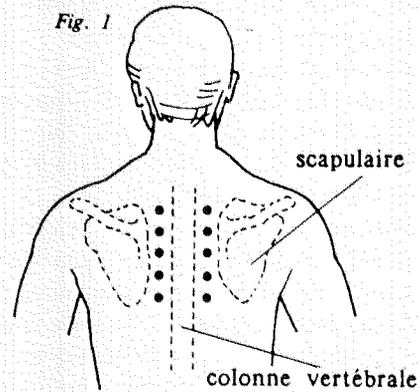
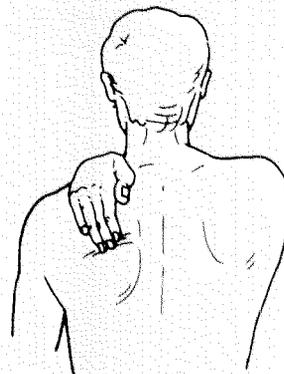


Fig. 2

La région interscapulaire

• Shiatsu

Le shiatsu du dos commence par la région interscapulaire (fig. 1). Parce qu'il est difficile à l'individu d'atteindre lui-même cette région, avec ses propres mains, il faut recourir à une technique particulière. Il existe deux rangées de cinq points de shiatsu chacune, chaque rangée étant située entre la colonne vertébrale et l'omoplate. Pour pratiquer le



contre le premier point de la région interscapulaire gauche (fig. 2). Pressez alternativement le premier et le deuxième point trois fois chacun. La pression doit être exercée en direction de la poitrine et chaque application doit durer trois secondes. Tendez ensuite le bras gauche, fléchissez-le et relaxez-le. Passez la main droite sous le bras gauche et, avec l'index, le médium et l'annulaire, pressez le troisième point de la région interscapulaire gauche (fig. 3). Pressez ce point, puis le quatrième et le cinquième trois secondes chacun. Répétez trois fois. La pression doit être exercée dans la direction de la poitrine. Quand vous avez achevé le traitement du côté gauche, procédez de même pour le côté droit. Pour terminer, appliquez le shiatsu des deux côtés simultanément.

Croisez les bras sur la poitrine et pressez la limite interne du premier point de la région interscapulaire gauche avec l'index, le médium et l'annulaire de la main droite et, en même temps, la limite interne du premier point de la région interscapulaire droite avec l'index, le médium et l'annulaire de la main gauche (fig. 4). La pression doit être appliquée en tirant vers l'extérieur et chaque application doit durer trois secondes. Répétez trois fois. Pressez ainsi les quatre autres points des deux côtés. Ce shiatsu a pour effet d'écarter les omoplates tout en étirant les muscles de la région interscapulaire. Lorsque vous serez capable d'appliquer facilement ce traitement, vous aurez alors acquis une technique de shiatsu et de stretching hautement sophistiquée.

Fig. 3

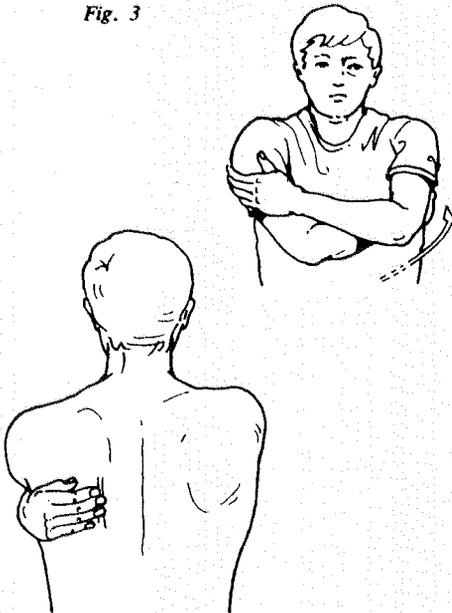
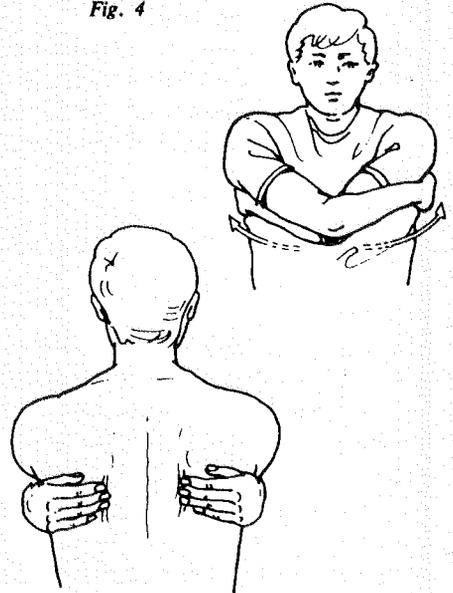


Fig. 4



La région sous-scapulaire et la région lombaire

Fig. 5

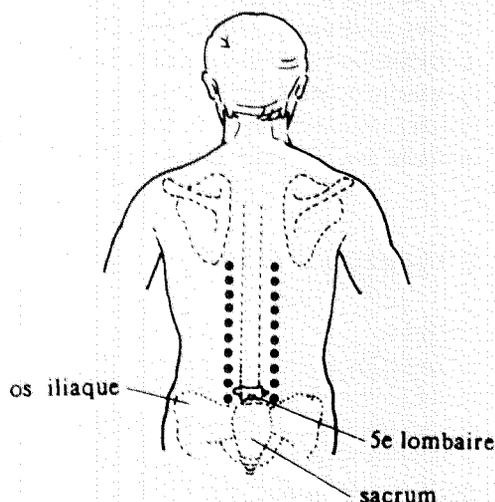
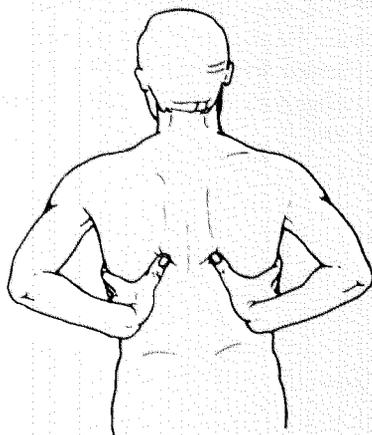


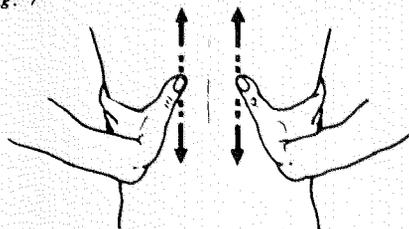
Fig. 6

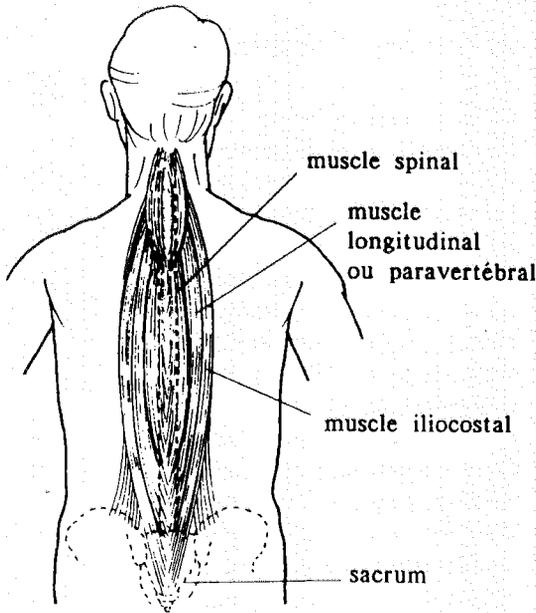


• Shiatsu et stretching

Sous la région interscapulaire se trouvent les deux rangées de cinq points de la région sous-scapulaire et les deux rangées de cinq points de la région lombaire qui s'étendent jusqu'au sacrum (fig. 5). Appliquez le shiatsu simultanément à gauche et à droite à l'aide des deux pouces tournés l'un vers l'autre et vers le haut (fig. 6). Les autres doigts prennent appui sur le devant du corps. Chaque application dure trois secondes. Répétez chaque application trois fois. Dans l'idéal, lorsque vous pressez le premier point sous-scapulaire, vos pouces doivent se trouver immédiatement en dessous des omoplates. Le stretching consiste à pousser vers le haut et vers le bas chaque point avec les pouces en de courts mouvements (fig. 7). Chaque mouvement doit durer trois secondes. Exécutez une série complète de ces mouvements de stretching. Dans cette région se trouvent des faisceaux de muscles, appelés collectivement muscles spinaux érecteurs, qui contrôlent les mouvements de la colonne vertébrale (fig. 8). Le stretching de cette région assouplit les muscles spinaux érecteurs et rend les mouvements plus faciles.

Fig. 7

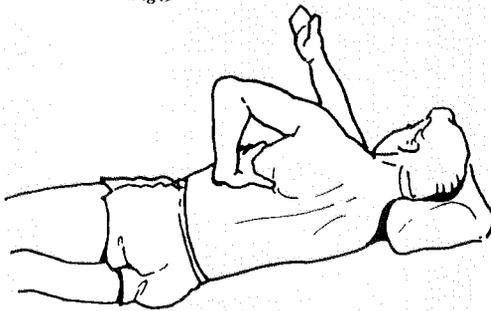




muscle érecteur

Fig. 8

Fig. 9



L'efficacité est augmentée si vous pratiquez cet exercice dans votre bain ou allongé sur le côté dans votre lit quand les muscles sont relaxés. Dans cette position, commencez par le côté gauche en pressant les points de la région inter-scapulaire avec l'index, le médius et l'annulaire droits et les points de la région sous-scapulaire et de la région lombaire avec le pouce gauche (fig. 9).

La région sacrée

• Shiatsu

Les muscles érecteurs qui partent de la région sacrée s'étendent de la crête iliaque aux vertèbres lombaires, dorsales et cervicales. Il y a trois points de shiatsu sur le sacrum (fig. 10). On les presse avec la pointe des deux pouces tournée vers le haut tandis que les doigts prennent appui sur les hanches (fig. 11). Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois. La pression exercée doit être modérée car les trois points sont situés directement sur le sacrum.

Fig. 10

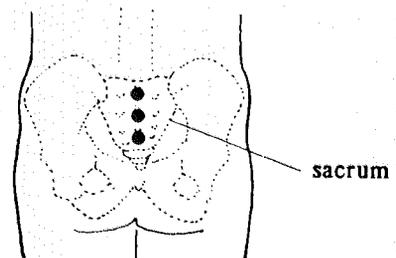
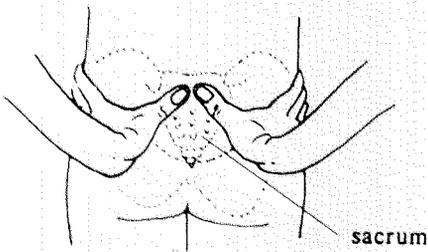


Fig. 11



• *Stretching du dos*

Allongez-vous à plat dos sur le sol avec un coussin sous les reins. Étendez les bras au-dessus de la tête et relaxez-vous. Étirez alors votre dos en tirant vigoureusement les bras vers le haut et les jambes vers le bas (fig. 12). Après avoir maintenu cet étirement durant dix secondes, revenez à la position relaxée d'origine. Répétez trois fois. Toujours allongé sur le dos, enlevez à présent le coussin. Entrecroisez les doigts des deux mains et, les paumes étant tournées vers l'extérieur, étendez vos bras au-dessus de la tête. Sans bouger le bas du corps, fléchissez le tronc, la tête et les bras à gauche aussi loin que possible (fig. 13). Maintenez l'étirement dix secondes. Revenez à la position de départ. Répétez trois fois et exécutez le même stretching trois fois à droite.

Fig. 12

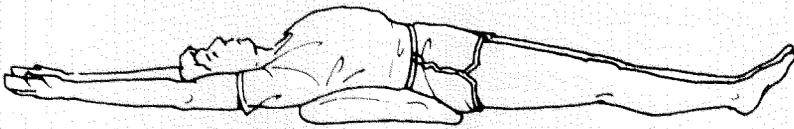
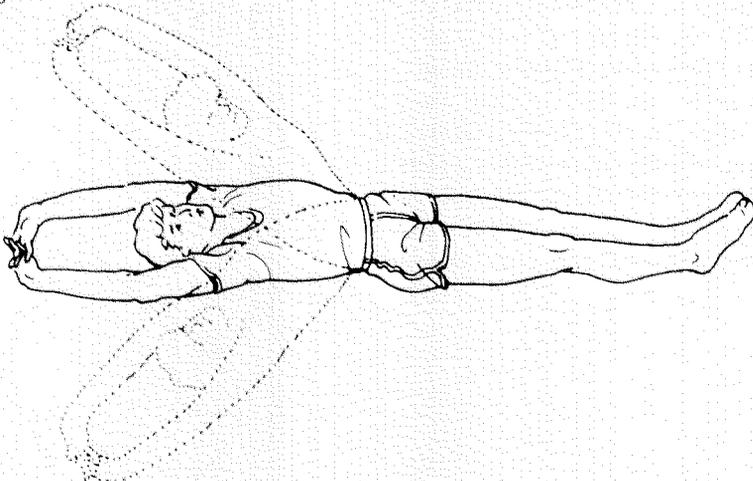


Fig. 13



Assis sur une chaise, entrecroisez les doigts des deux mains. Tout en pressant l'éminence thénar des deux mains contre l'os occipital, fléchissez le tronc aussi loin que possible vers l'avant (fig. 14). Maintenez l'étirement dix secondes. Revenez à la position de départ.

Répétez trois fois. Allongé sur le dos, passez les bras autour des jambes juste au-dessous des genoux et ramenez les genoux contre la poitrine. Essayez de toucher les genoux avec le front (fig. 15). Maintenez la position dix secondes. Reposez les jambes et la tête au sol et relaxez-vous. Répétez trois fois.

Contractez ensuite le dos en vous allongeant sur le ventre en fléchissant les jambes et en ramenant les pieds joints vers le haut du corps. Saisissez-les près des orteils et soulevez les jambes et le tronc (fig. 16). Maintenez la position étirée dix secondes. Lâchez vos pieds et, tout en gardant les jambes fléchies, reposez les cuisses et le tronc au sol.

Répétez trois fois. Tenez-vous debout, les jambes légèrement écartées. Amenez les deux bras au-dessus de votre tête. Fléchissez le bras gauche et laissez l'avant-bras reposer sur votre tête. Fléchissez le bras droit et laissez l'avant-bras droit reposer le long de l'avant-bras gauche. Étirez le dos en penchant le tronc aussi loin que possible sur la gauche (fig. 17). Revenez à la position droite après avoir maintenu l'étirement durant dix secondes. Répétez trois fois. Accomplissez ensuite le même exercice d'étirement sur la droite.

Fig. 14

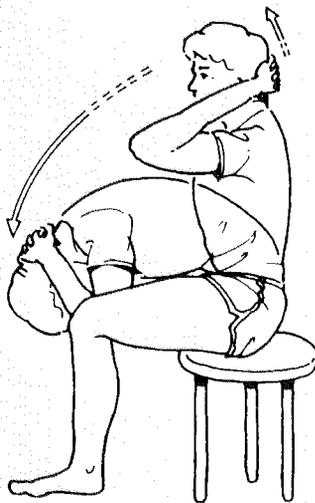


Fig. 15

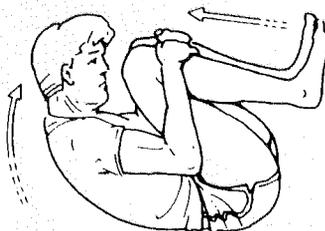


Fig. 16

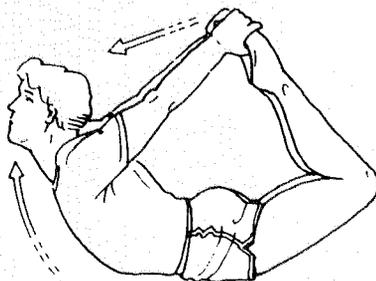
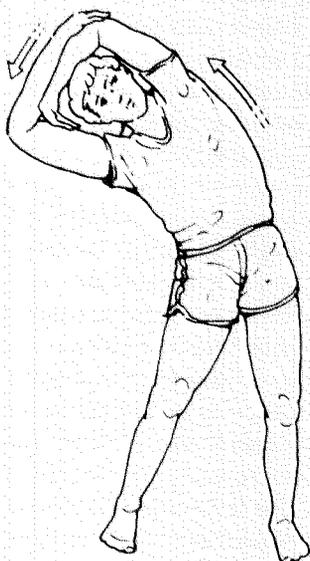


Fig. 17



Pour l'exercice de torsion, tenez-vous debout, les jambes légèrement écartées (fig. 18). Posez une chaise derrière vous, le dossier à portée de votre main. Sans bouger ni les pieds ni les jambes, faites accomplir à votre tronc un mouvement de torsion aussi prononcé que possible vers la gauche. Tenez-vous au dossier de la chaise et maintenez la position durant dix secondes (fig. 19). Répétez trois fois. Accomplissez le même exercice de torsion vers la droite de manière identique.

Vous pouvez pratiquer un autre exercice de torsion en utilisant un mur comme support. Debout, les jambes légèrement écartées, environ trente centimètres en avant du mur, tournez le tronc aussi loin que possible vers la gauche. Ramenez les bras en arrière, coudes légèrement fléchis et posez les mains contre le mur un peu plus haut que vos épaules (fig. 20). Maintenez la position durant dix secondes.

Fig. 18

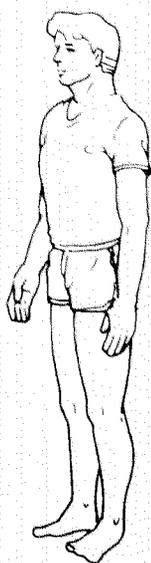


Fig. 19

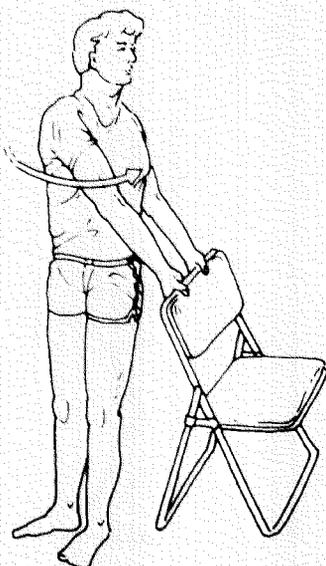
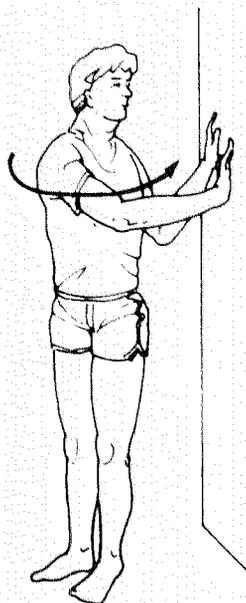


Fig. 20



Ramenez le tronc à la position de départ. Répétez trois fois. Accomplissez ensuite la même torsion vers la droite trois fois. Mettez-vous ensuite les pieds joints en face d'un mur, à cinquante centimètres de celui-ci. Levez les deux bras et tenez-les écartés de la largeur de vos épaules. Posez les paumes contre le mur. Sans modifier la position des pieds ni celle des mains et en veillant à ce que la plante des deux pieds reste bien collée au sol, fléchissez les genoux et baissez-vous légèrement (fig. 21 et 22). Maintenez la position étirée durant vingt secondes et revenez à la position de départ. Répétez trois fois.

• *Stimulation palmaire et digitale du nerf spinal*

Stimuler les réflexes du nerf spinal améliore son fonctionnement et régularise le fonctionnement de tous les organes internes qui lui sont reliés. Dans le même temps, le traitement assouplit les groupes de muscles situés de chaque côté de la colonne vertébrale. Du fait que cette thérapie se pratique avec les mains derrière le dos, elle exige une bonne flexibilité des muscles des bras et des mouvements aisés des articulations de l'épaule et du coude. Par conséquent, il ne faut l'appliquer qu'après un échauffement soigneux des épaules et des bras. Debout dans une position confortable, ramenez vos deux bras derrière vous, paumes jointes, doigts vers le bas (fig. 23). Tournez les mains de sorte que vos doigts pointent vers votre corps. Continuez de tourner jusqu'à ce que vos doigts pointent vers

Fig. 21

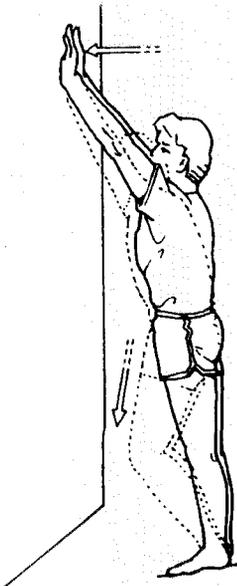


Fig. 22

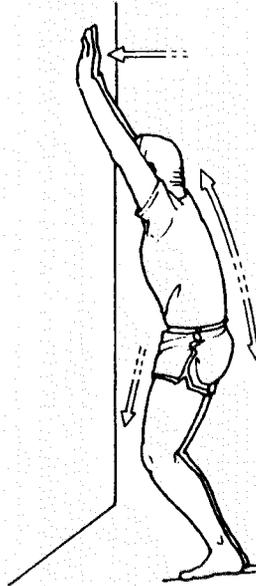
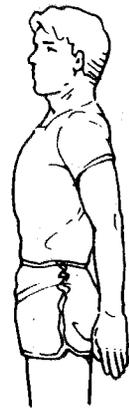


Fig. 23



le haut et que vos petits doigts soient en contact avec la colonne vertébrale (fig. 24 et 25). Faites glisser ensuite vos mains vers le haut en laissant les petits doigts en contact étroit avec la colonne

Fig. 24

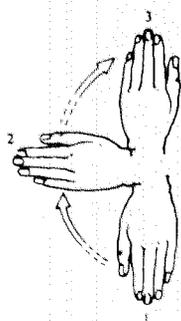


Fig. 25



vertébrale (fig. 26). C'est dans cette position que la stimulation palmaire et digitale du nerf spinal commence. En veillant à bien maintenir les petits doigts en contact avec la colonne vertébrale abaissez les deux mains en caressant le dos vers le bas (fig. 27). Puis caressez-le en remontant. Les mouvements de va-et-vient doivent être rapides. Répétez le cycle entier dix fois. En déplaçant ensuite les petits doigts à gauche d'abord puis à droite de la colonne vertébrale, répétez les mêmes caresses vers le haut et vers le bas dix fois de chaque côté (fig. 28).

• Effets du traitement du dos

Régularisation du fonctionnement des organes internes, assouplissement des muscles érecteurs spinaux, régulation des disques intervertébraux, prévention de l'ossification des ligaments vertébraux, cyphose, lordose, scoliose, dos plat, lumbago, sciatique et déformation vertébrale.

Fig. 26

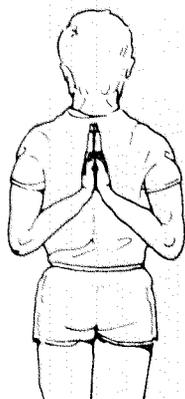
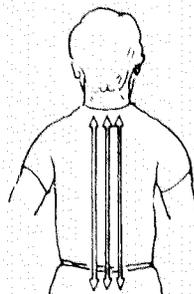


Fig. 27



Fig. 28



6. Shiatsu et stretching de la tête

Avant de pratiquer ce traitement, couvrez-vous la tête avec une serviette fine ou un tissu de coton de manière à éviter de vous tirer les cheveux et de vous salir les doigts avec le sébum des cheveux ou les cosmétiques. Vous pouvez vous passer de tissu si vous venez juste de vous laver les cheveux.

• Shiatsu de la ligne médiane du crâne

Il existe six points de shiatsu sur la ligne de suture des deux os pariétaux, à partir de la bordure d'implantation des cheveux. Pressez chacun de ces points avec les index, les médus et les annulaires superposés, main droite en dessous. Chaque pression doit durer trois secondes et s'exercer perpendiculairement à la surface du crâne (fig. 1 et 2). Répétez trois fois.

• Shiatsu de la région temporale

De chaque côté des six points de la ligne médiane se trouvent six rangées de six points qui mènent à travers la région temporale jusqu'aux lisières latérale et postérieure des cheveux (fig. 3). Avec l'index, le médus et l'annulaire de chaque main, pressez chacun des points des deux rangées qui partent du sixième point de la ligne médiane (fig. 4). De la même manière, pressez ensuite les points des rangées qui partent du cinquième point de la ligne médiane, les points des rangées qui partent du quatrième point de la ligne médiane, etc., jusqu'à finir par les rangées qui partent du premier point de la ligne médiane. Chaque pression doit durer trois secondes et s'exercer perpendiculairement à la surface du crâne.

Fig. 1

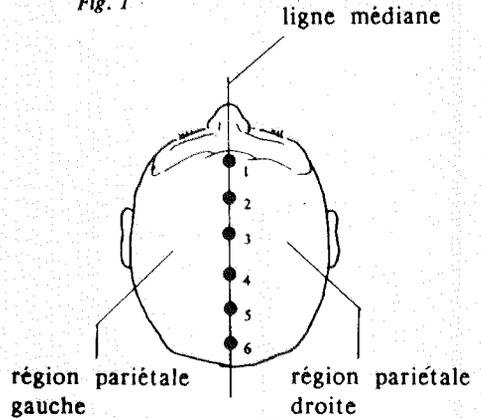


Fig. 2

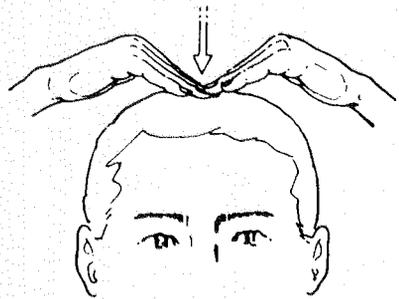


Fig. 3

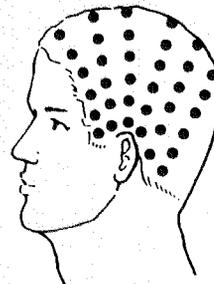


Fig. 4

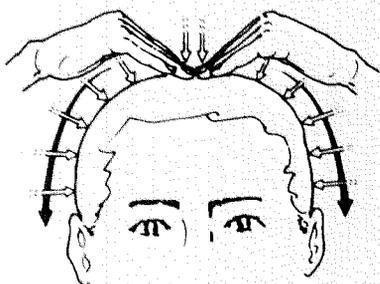


Fig. 5

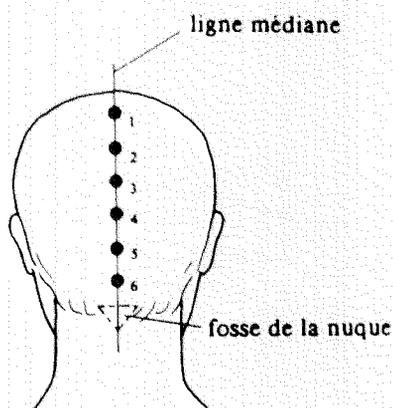
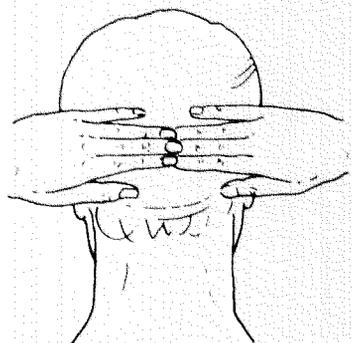


Fig. 6



• Shiatsu de la région occipitale

La ligne médiane formée de six points de la région occipitale commence juste derrière la ligne médiane de six points de la suture des os pariétaux et se prolonge jusqu'au tronc cérébral (creux de la nuque). A l'aide des index, des médiums et des annulaires superposés (main droite en dessous), pressez chacun de ces six points trois secondes (fig. 5 et 6). Répétez trois fois. De chaque côté de cette ligne médiane, se trouvent six rangées de trois points chacune qui s'étendent jusqu'à la lisière des cheveux (fig. 7). Avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main, pressez chacun des points des deux rangées qui partent du sixième point de la ligne médiane, etc. (fig. 8). Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois.

Fig. 7

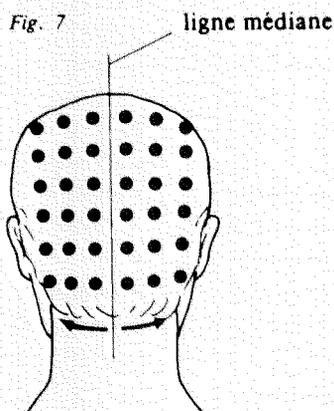
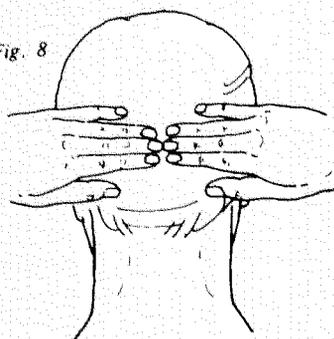


Fig. 8



• *Stretching de la tête*

Bien qu'il semble être fait d'une seule pièce, le crâne est formé de plusieurs os. Par exemple, la région qui entoure le cerveau compte sept os, tous soudés. Les sutures se referment avec l'âge et l'accroissement de volume du cerveau jusqu'à ce que, finalement tous les os crâniens fusionnent. Bien qu'il varie d'un individu à l'autre, le processus de fusion des os du crâne est plus lent que celui d'aucun des autres os du corps humain. Le shiatsu et le stretching appliqués sur les sutures activent le fonctionnement du cerveau.

Commencez par le stretching de la suture coronale (fig. 9), laquelle n'est pas complètement achevée avant l'âge de quarante ans. Entrecroisez les doigts et posez les mains sur la tête. Déplacez les mains vers l'avant durant une seconde et vers l'arrière durant le même temps (fig. 10). Répétez trois fois. Passez à la suture sagittale qui est achevée vers l'âge de trente-cinq ans (fig. 11). Gardez les mains dans la même position que pour l'exercice précédent mais déplacez-les cette fois alternativement à gauche et à droite durant une seconde à chaque fois. Répétez trois fois. Dans la région occipitale du crâne se trouve la suture lambdoïde (fig. 12).

Fig. 10

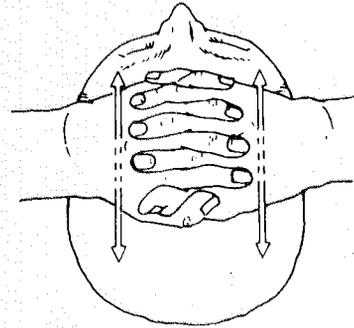
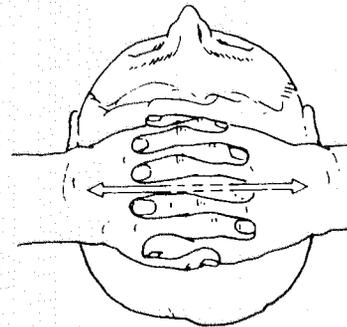


Fig. 11



région frontale

Fig. 9

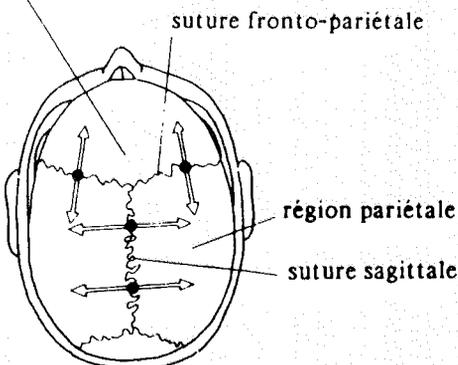
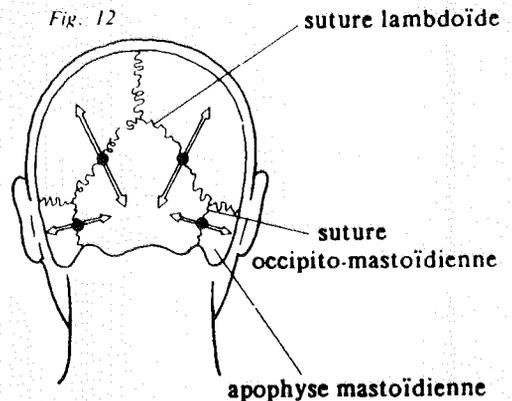


Fig. 12



Elle se referme complètement à l'âge de quarante-cinq ans. Les doigts des deux mains étant entrecroisés, placez les paumes contre la région occipitale. Déplacez-les vers le haut en les écartant légèrement de manière à ce que chacune suive une ligne diagonale durant une seconde. Abaissez-les en les resserrant durant une seconde. Répétez trois fois (fig. 13). Sous l'os occipital se trouve la suture occipitomastoïde (fig. 12). Elle n'est complètement refermée que vers l'âge de quatre-vingts ans. Les doigts étant entrecroisés, appliquez la paume de chaque main contre l'apophyse mastoïde correspondante et déplacez une seconde vers la gauche et une seconde vers la droite. Répétez trois fois (fig. 14).

Fig. 13

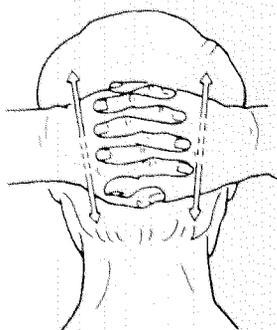
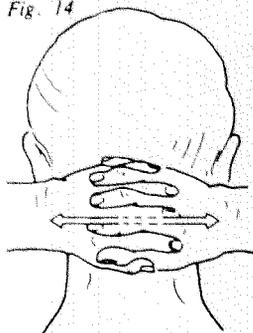


Fig. 14



La suture zygomatofrontale, située dans la région de la tempe (fig. 15), ne se referme pas avant l'âge de soixante-cinq ans. De chaque côté, appliquez l'index, le médium et l'annulaire (pointés vers le haut) contre la tempe. Relevez et abaissez alternativement pendant une seconde à chaque fois (fig. 16). La suture squamosale, qui se trouve dans une région située au-dessus des oreilles (fig. 15), ne se referme pas avant l'âge de quatre-vingts ans. Les doigts étant serrés et pointés vers le haut, appliquez les paumes des mains contre la région concernée et déplacez-les alternativement une seconde vers le haut et une seconde vers le bas (fig. 17). Répétez trois fois.

Fig. 15

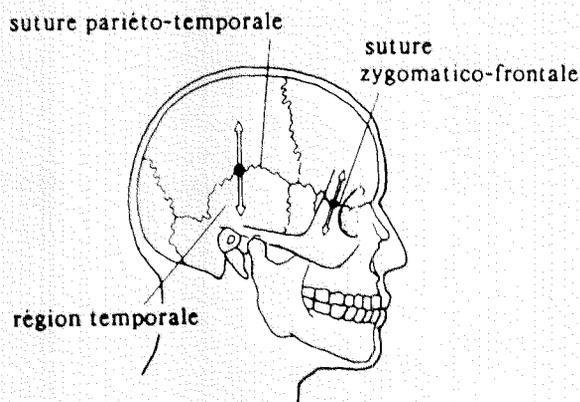
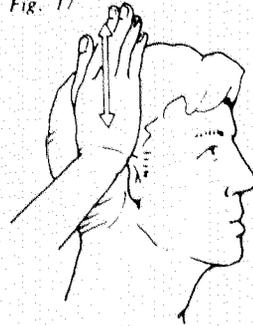


Fig. 16



Fig. 17



Lorsque vous avez achevé le traitement de shiatsu et de stretching, stimulez le cerveau au moyen de légères vibrations sur toute la surface de la tête (fig. 18).

• **Stretching des cheveux**

Une prévention adaptée permet d'éviter le grisonnement et la calvitie qui sont de plus en plus répandus aujourd'hui parmi les jeunes générations. La graisse sous-cutanée s'accumule sous le scalp, ralentissant le métabolisme, ramollissant la peau ce qui est cause du grisonnement et de la chute des cheveux (fig. 19 à 21). En même temps, la peau du visage se ride et devient flasque. Prendre soin du visage ne suffit pas. Il faut commencer par s'occuper du scalp car, lorsqu'il est en bonne condition, la peau du visage retrouve sa souplesse et sa jeunesse. Particulièrement efficace, le stretching des cheveux tel qu'il est expliqué ci-dessous stimule le scalp et la racine des cheveux, ce qui améliore la circulation et la nutrition de la chevelure. Vous pourrez conserver ainsi de beaux cheveux sans recourir aux traitements artificiels répandus aujourd'hui.

Fig. 18

vibration technique

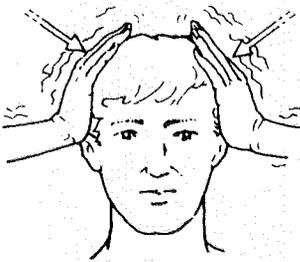


Fig. 19

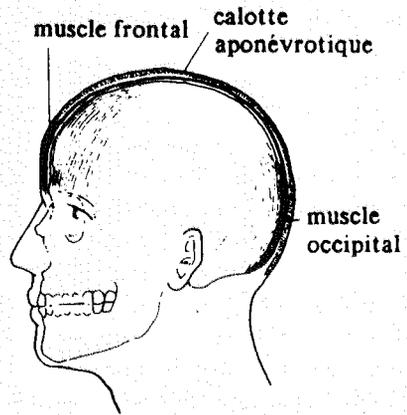


Fig. 20

muscles auriculaires

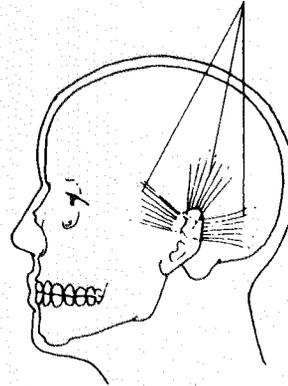
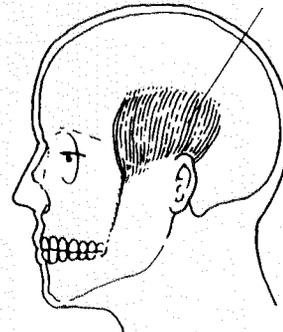


Fig. 21

muscle temporal



Après vous être lavé et séché les cheveux, avoir pratiqué le shiatsu exposé aux pages précédentes, alors, avec les cinq doigts de chaque main, agrippez vos cheveux et tirez-les (fig. 22). Déplacez les mains et continuez à tirer ainsi sur toute la chevelure, une seconde par traction, pendant environ cinq minutes. Ecartez légèrement les doigts et pressez le cuir chevelu en faisant succéder rythmiquement des pressions d'une seconde chacune pendant deux à trois minutes. Couvrez ainsi toute la surface du scalp (fig. 23). Terminez en appliquant des vibrations sur toute la surface du scalp (fig. 24). Chaque vibration doit durer cinq secondes.

• *Effets*

Ce traitement est efficace contre l'insomnie, la migraine, les lourdeurs de tête, la chute des cheveux, les pertes de mémoire, les névroses, la sénilité précoce, la démence sénile et les névralgies occipitales.

Fig. 22



Fig. 23

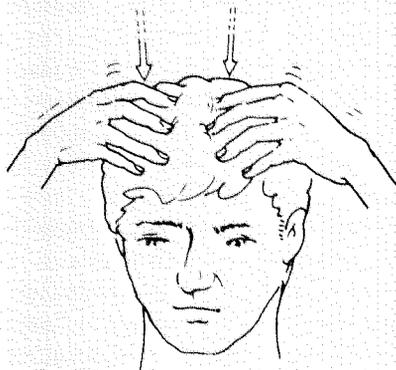
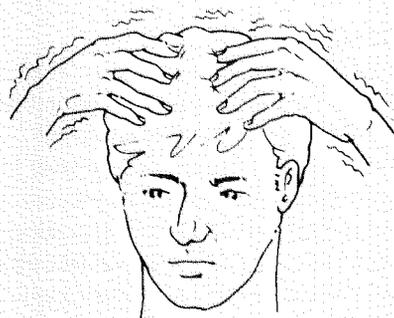


Fig. 24



7. Shiatsu et stretching du visage

• Shiatsu du front

Il y a trois points sur la ligne médiane du front (fig. 1). Pressez-les en commençant par le plus bas avec les index, les médiums et les annulaires superposés (main droite en dessous) trois secondes chacun (fig. 2). Répétez trois fois. De chaque côté du deuxième point de la ligne médiane se trouve une rangée de trois points. Pressez chacun de ces points, à gauche et à droite simultanément, avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main, en commençant par les points les plus proches de la ligne médiane. Chaque pression doit durer trois secondes. Répétez trois fois (fig. 3).

• Shiatsu des ailes du nez

De chaque côté du nez, commençant au coin de l'œil et finissant à la narine, se trouve une ligne de trois points de shiatsu (fig. 4). Pressez à gauche et à droite simultanément chacun de ces points avec l'index et le médium superposés (index en dessous) pendant trois secondes à chaque fois. Répétez trois fois (fig. 5).

Fig. 1

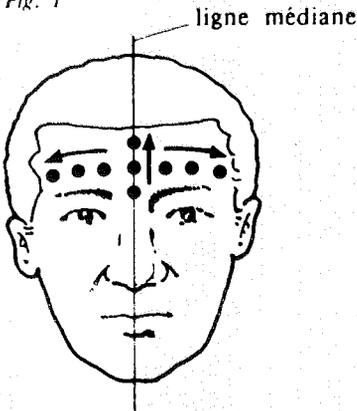


Fig. 2

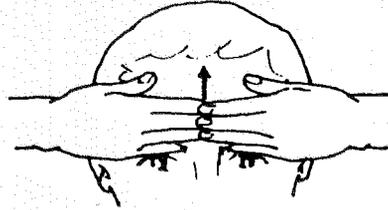


Fig. 3

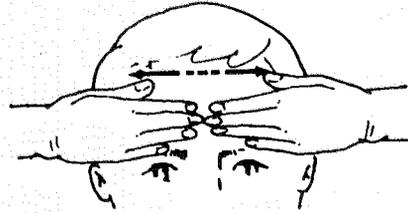


Fig. 4

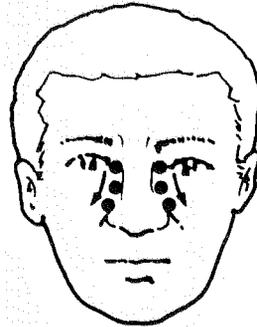


Fig. 5



• **Shiatsu de la région zygomatique**

Alignez horizontalement, et de chaque côté du visage, l'index, le médium et l'annulaire sous la pommette (fig. 6 et 7). Pressez chacun des trois points de chaque ligne en commençant par le point le plus proche du nez. Pressez en tirant vers l'extérieur du visage. Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois. Ce shiatsu raffermi la peau des joues (fig. 10).

• **Shiatsu de la bouche**

En utilisant les doigts des deux mains dans la même position que pour le shiatsu de la région zygomatique, pressez chaque rangée de trois points menant des commissures des lèvres jusqu'à l'angle mandibulaire (fig. 8 et 9). Chaque application doit durer trois secondes. Répétez trois fois. Ce shiatsu corrige efficacement l'avachissement de la bouche (voir fig. 10).

Fig. 6

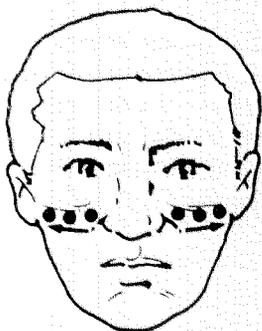


Fig. 7

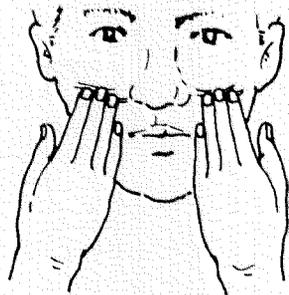


Fig. 8

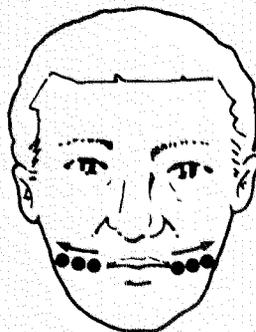


Fig. 9

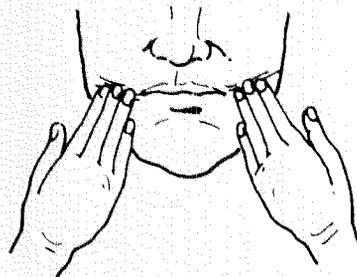


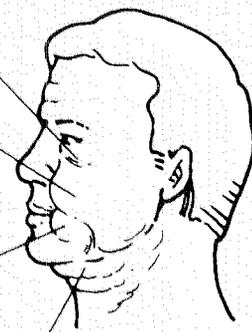
Fig. 10

affaissement de la peau
au-dessous des yeux

affaissement
des joues

affaissement
de la bouche

affaissement
sous le menton



• **Shiatsu de la mâchoire**

En prenant appui sur le menton, juste sous les lèvres, avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main, pressez simultanément avec les pouces chaque rangée de trois points courant sous la mâchoire jusqu'à l'angle mandibulaire (fig. 11 à 13). Ce shiatsu élimine la flaccidité de la peau sous le menton et prévient la formation du double menton (voir fig. 10). De plus, il stimule la sécrétion des glandes salivaires.

Fig. 11

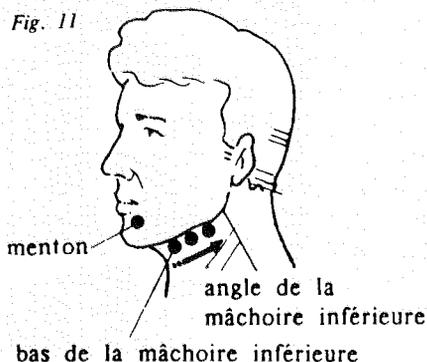


Fig. 12

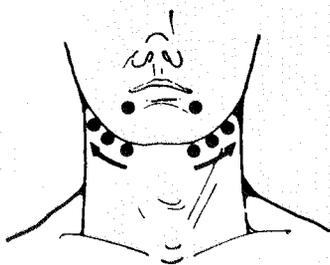
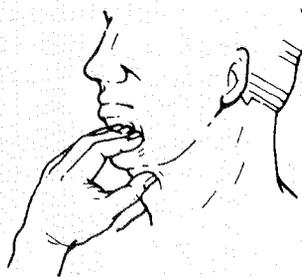


Fig. 13



• **Shiatsu du pourtour des yeux**

Une rangée sus-orbitaire et une rangée sous-orbitaire de quatre points chacune entourent les deux yeux (fig. 14). En les traitant, vous devez faire attention de ne pas appuyer sur l'œil lui-même. Commencez par les points intérieurs de

chaque rangée sous-orbitaire en pressant simultanément à gauche et à droite avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main. Répétez trois fois. Exécutez ensuite le même traitement sur la région sus-orbitaire (fig. 15).

Fig. 14

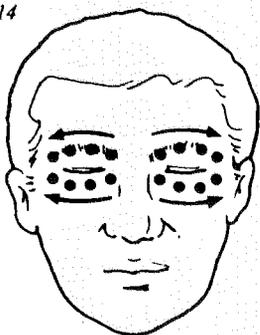
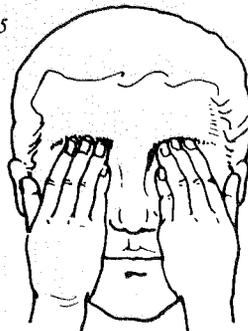


Fig. 15



En utilisant ensuite les mêmes doigts, pressez chacune des trois rangées de trois points qui traversent la région temporale en partant de l'extérieur de l'œil (fig. 16 et 17). Chaque pression doit s'accompagner d'un mouvement de traction en direction des oreilles. Pressez chaque point trois secondes et répétez trois fois.

Fig. 16

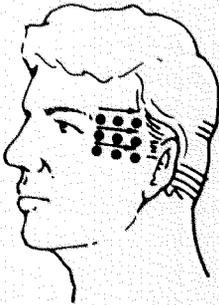
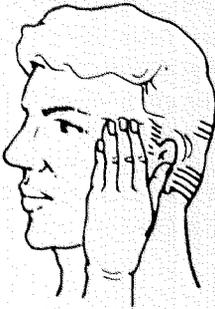


Fig. 17



• *Stretching du front*

Placez l'index, le médium et l'annulaire de chaque main (tenue horizontalement) sur le front de part et d'autre de la ligne médiane. Pressez le bout des doigts contre la peau et déplacez les doigts gauches et droits simultanément vers le haut (fig. 18). Maintenez dix secondes. Relâchez et répétez trois fois. Pour le stretching horizontal du front, mettez les doigts comme précédemment de chaque côté de la ligne médiane. Glissez les doigts en tirant sur la peau simultanément à gauche et à droite jusqu'à la lisière tempore des cheveux (fig. 19). Étirez pendant dix secondes, relâchez et répétez trois fois.

Fig. 18

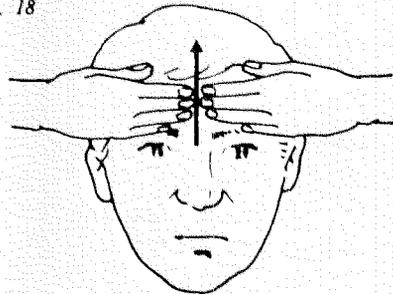
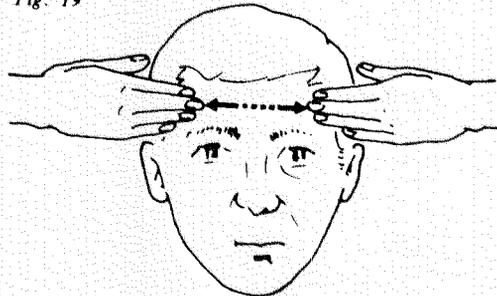


Fig. 19



• **Stretching des narines**

Commencez par assouplir les muscles de cette région en pratiquant le shiatsu sur chaque aile du nez. Puis, avec les deux index opposés, pressez chacune des narines (fig. 20). Cela augmente l'efficacité de l'exercice suivant en assouplissant les muscles dilatateurs des narines (fig. 21). Chaque pression doit durer trois secondes. Répétez trois fois. Étirez ensuite les narines en les dilatant et en inspirant pendant dix secondes lorsqu'elles sont dilatées (fig. 22). Relaxe alors les narines et expirez tranquillement pendant cinq secondes environ. Une expiration trop rapide réduit grandement l'efficacité de l'exercice. Répétez trois fois. Ce traitement facilite la respiration et augmente la force vitale.

Fig. 21

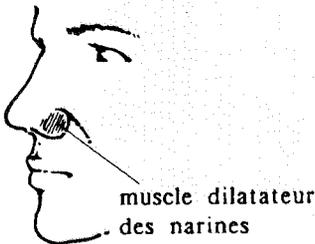
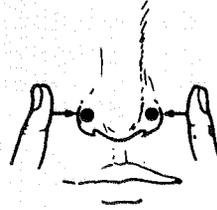


Fig. 22

Extension du muscle dilatateur des narines



Fig. 20



• **Stretching des yeux**

Cet exercice, qui se pratique toujours avec l'index et le médium superposés (index en dessous), consiste en mouvements de va-et-vient dirigés vers le haut et vers le bas. Commencez par les points situés entre le nez et les coins intérieurs des yeux, passez ensuite aux points situés sur les sourcils, puis aux points de la région sous-orbitaire pour terminer par les points extérieurs situés entre le coin externe des yeux et l'extrémité des sourcils (fig. 23). Les mouvements de haut en bas et de bas en haut doivent être accomplis simultanément à gauche et à droite, en restant une seconde sur chaque point et en répétant trois fois (fig. 24).

Fig. 23

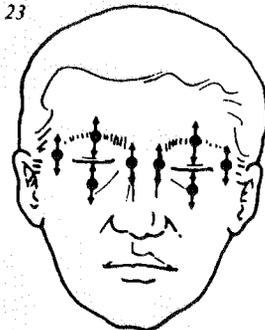
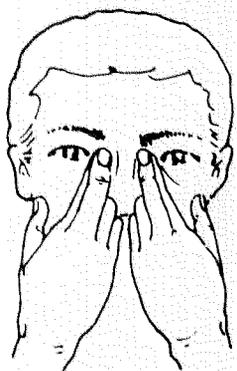


Fig. 24

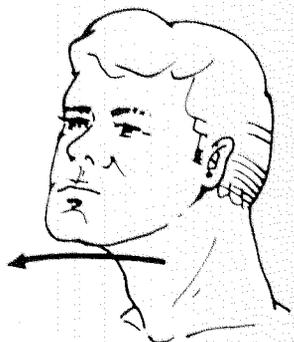


Tournez ensuite doucement autour des yeux dix fois vers la gauche, puis dix fois vers la droite (fig. 25 et 26). Répétez trois fois en accélérant le rythme des mouvements. Cet exercice fortifie les yeux et assouplit les muscles responsables de leurs mouvements.

• **Stretching de la mâchoire**

Étirez l'ensemble de la mâchoire en avançant la lèvre inférieure comme pour faire une moue de dégoût (fig. 27). Maintenez pendant dix secondes, relâchez cinq secondes et répétez trois fois.

Fig. 27

Fig. 25 *Rotation gauche*Fig. 26 *Rotation droite*

• **Stretching général du visage**

Écartez légèrement les doigts de la main droite et placez le centre de la paume contre le bout de votre nez en couvrant autant que possible le visage avec la main. Resserrez les doigts en tirant la peau du visage avec le bout des doigts et la base de la paume et en contractant l'ensemble du visage sourcils, yeux, nez et bouche (fig. 28 et 29). Maintenez dix secondes et relâchez. Étirez à présent l'ensemble du visage en haussant les sourcils, en écarquillant les yeux, en dilatant les narines et en

Fig. 28



Fig. 29



ouvrant la bouche le plus largement possible et en tirant fort la langue (fig. 30). Maintenez dix secondes. Faites alterner contraction et étirement. Répétez trois fois.

• *Effets*

Ces exercices améliorent l'aspect du visage, régularisent le pouvoir de vision, évitent le nez bouché, la sinusite, la paralysie faciale et la pyorrhée alvéolaire. Ils fortifient les dents, soulagent les douleurs dentaires et la fatigue oculaire.

Fig. 30



8. Shiatsu et stretching de la poitrine

• Shiatsu

Les muscles de la région thoracique incluent les muscles intercostaux externes qui sont superficiels et soulèvent les côtes durant l'inspiration (fig. 1 et 2) et les muscles intercostaux internes, situés sous les muscles intercostaux externes, qui abaissent les côtes durant l'expiration (fig. 3 et 4).

Appliqué entre les côtes, le shiatsu assouplit ces muscles. De chaque côté de la poitrine se trouvent six rangées de quatre points chacune. On commence par traiter les côtes supérieures. Placez l'index, le médius et l'annulaire de chaque main de chaque côté du sternum, les index entre la première et la deuxième paire de côtes, les médius

Fig. 1

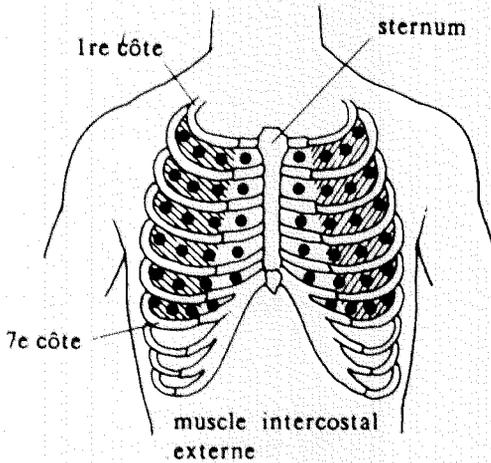


Fig. 2

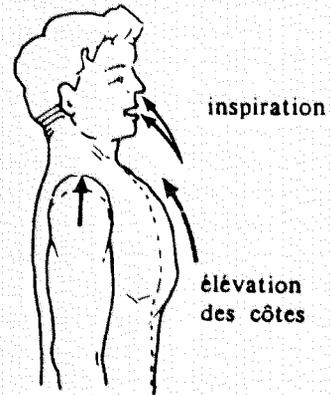


Fig. 3

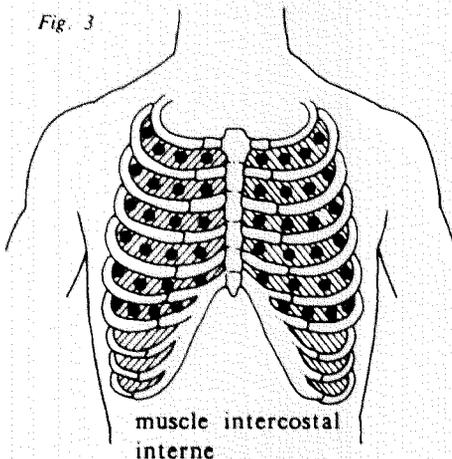
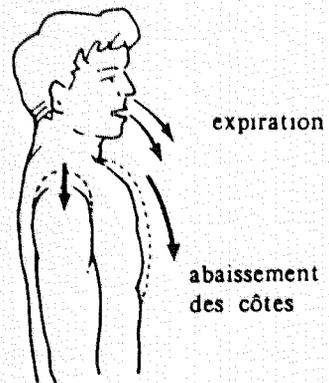


Fig. 4

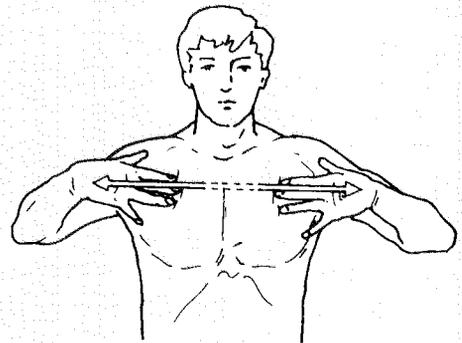


entre la deuxième et la troisième paire de côtes, les annulaires entre la troisième et la quatrième paire de côtes. Pressez simultanément les points les plus proches du sternum et déplacez les mains afin de presser les quatre points de chaque rangée. Chaque pression doit durer trois secondes. Procédez de même en plaçant les doigts entre les quatrième et cinquième paires, cinquième et sixième paires, sixième et septième paires de côtes. Répétez trois fois.

• *Stretching*

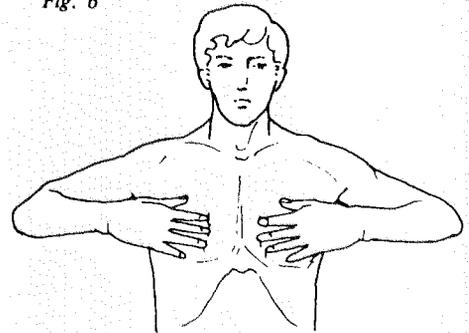
Placez le bout des index, des médiums et des annulaires dans les espaces intercostaux, sur les muscles, entre les première et deuxième, deuxième et troisième, troisième et quatrième paires de côtes, tout près du sternum. Faites glisser simultanément tous les doigts de chaque côté vers l'extérieur. Lorsque vous avez atteint les limites extérieures, inspirez et maintenez cette position durant dix secondes (fig. 5). Expirez doucement sans bouger les doigts pendant cinq secondes. Répétez trois fois. Pratiquez le même stretching en plaçant les doigts sur les muscles intercostaux situés entre les quatrième et cinquième, cinquième et sixième, sixième et septième paires de côtes (fig. 6). Inspirez alors profondément et retenez votre respiration dix secondes. Relaxe vous ensuite en expirant doucement durant cinq secondes (voir fig. 2 et 4). Répétez cette séquence inspiration-stretching trois fois. Pour étirer le grand pectoral et les muscles intercostaux, tendez les bras derrière le dos et entrecroisez les doigts des deux mains, paumes vers l'intérieur. Tirez les bras vers le bas en ouvrant la poitrine (fig. 7 et 8). Maintenez la position dix secondes, revenez à la verticale et détendez-vous. Répétez trois fois.

Fig. 5



partie supérieure
des muscles intercostaux

Fig. 6



partie inférieure
des muscles intercostaux

Fig. 7

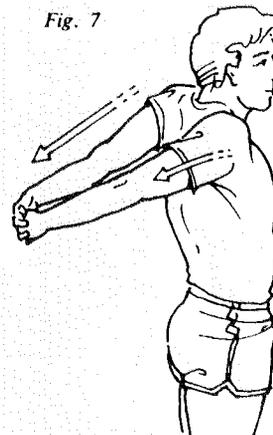
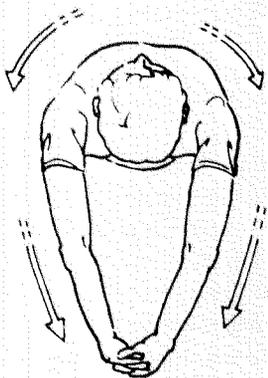


Fig. 8

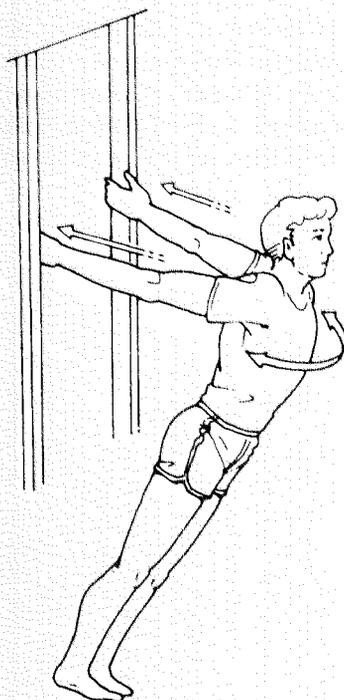


Ensuite, pieds joints, tournez le dos à une embrasure de porte, tendez les bras en arrière et agrippez les montants de la porte. Penchez-vous le plus loin possible en gardant les pieds joints (fig. 9). Gardez cette position quinze secondes. Répétez trois fois. Ce stretching assouplit les muscles intercostaux et le grand pectoral et facilite la respiration.

• *Effets*

Cette thérapie évite les névralgies intercostales, l'asthme bronchique, les brûlures d'estomac. Elle stimule le fonctionnement du cœur, régularise la respiration et, chez la femme, améliore l'aspect de la poitrine.

Fig. 9



9. Shiatsu et stretching de la région abdominale

• *Shiatsu de l'abdomen (organes digestifs et muscles abdominaux)*

Améliorer la digestion et l'assimilation est de la plus haute importance pour nourrir correctement les muscles, les os et les organes et obtenir un fonctionnement régulier de l'ensemble du corps. Le shiatsu et le stretching traités ci-dessous sont très efficaces mais ne doivent jamais être pratiqués quand l'estomac est vide ou, au contraire, quand il est bien rempli, juste après le repas. Tous ces traitements se pratiquent allongé sur le dos. Le premier consiste en une pression appliquée avec les mains superposées, la gauche au-dessus de la droite. Le premier point se trouve juste en dessous du diaphragme, le deuxième sur l'intestin grêle, le troisième sur la vessie, le quatrième sur le côlon ascendant, le cinquième sur le foie, le sixième sur le côlon transverse,

le septième sur le pancréas, le huitième sur le côlon descendant, le neuvième sur le côlon sigmoïde et le dixième sur le rectum. On les presse tout d'abord en suivant une ligne verticale au milieu du ventre et ensuite en décrivant un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre (fig. 1). Pressez chaque point trois secondes et répétez trois fois (fig. 2). Pour tout le shiatsu de l'abdomen, la pression doit être synchronisée avec la respiration. L'inspiration précède la pression, la pression s'exerce durant l'expiration. Lorsque vous avez achevé ce shiatsu avec les mains superposées, recommencez à presser les mêmes points avec le bout des doigts, index médium et annulaire de chaque main (fig. 3). Pressez chaque point trois secondes et répétez trois fois.

Fig. 1

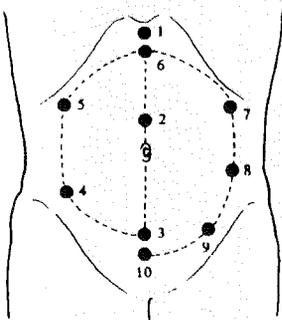


Fig. 2

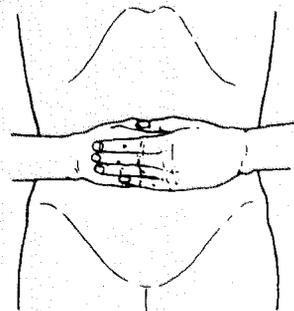
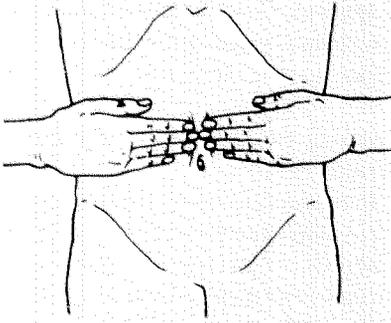


Fig. 3



• *Shiatsu de la région du côlon sigmoïde*

Les quatre points de la région du côlon sigmoïde sont situés sur une ligne diagonale en dessous et à gauche du nombril (fig. 5). Pressez chacun de ces points trois secondes avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main (bout des doigts en contact). Répétez trois fois.

• *Shiatsu de la région de l'intestin grêle*

Le shiatsu de cette région comporte huit points formant un cercle autour du nombril (fig. 4). Pressez chaque point avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main (le bout des doigts se touchant). Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois.

Fig. 5

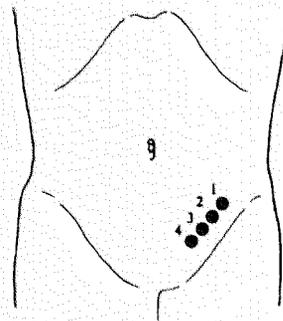
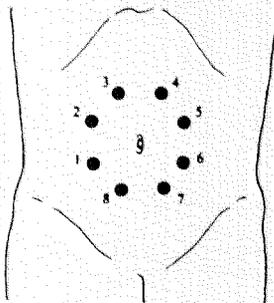


Fig. 4



• *Shiatsu des abdominaux droits*

Durant l'inspiration, les muscles droits et les muscles obliques, qui jouent un rôle important de protection des organes internes, se contractent. Assouplir ces muscles grâce au shiatsu améliore le fonctionnement des organes internes et leur permet de mieux résister au stress.

Les muscles abdominaux droits s'étendent verticalement au centre de la région abdominale (fig. 6). Pressez simultanément à l'aide de l'index, du médius et de l'annulaire de chaque main les six points de la rangée gauche et les six points de la rangée droite sur les muscles abdominaux droits. Répétez trois fois.

• *Shiatsu des muscles abdominaux obliques*

Les abdominaux obliques externes situés juste sous la surface du corps sont logés au-dessus des abdominaux internes. Tout comme ces derniers, ils

Fig. 6

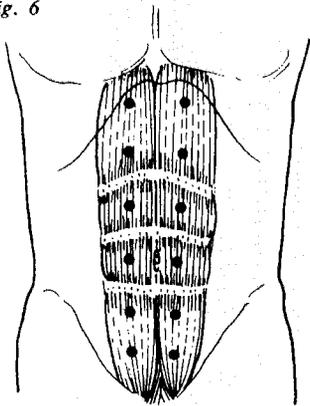
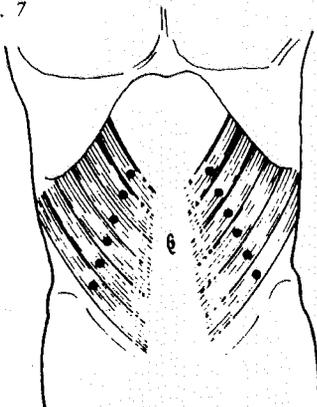


Fig. 7



traversent l'abdomen en diagonale (fig. 7). Il y a six points de shiatsu situés de chaque côté. On presse de chaque côté avec l'index, le médius et l'annulaire de chaque main simultanément sur les deux rangées. Comme pour les muscles droits, chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois.

• *Stretching des organes abdominaux internes*

Pour tous les organes, le stretching est pratiqué dans cette région (voir fig. 1 et 4). Commencez par faire alterner des mouvements de gauche à droite et de droite à gauche avec les mains superposées dans la région du côlon descendant et du côlon ascendant. Déplacez ainsi le côlon descendant vers la droite (fig. 8). Maintenez cette position dix secondes et relâchez. Déplacez ensuite le côlon ascendant vers la gauche (fig. 9). Maintenez dix secondes et relâchez. Répétez trois fois le stretching du côlon descendant et du côlon ascendant.

Fig. 8

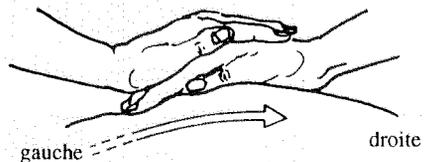
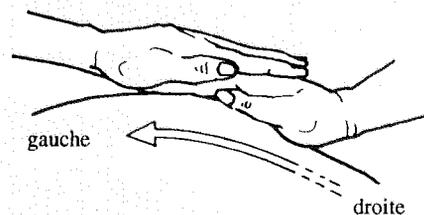


Fig. 9



On pratique un stretching circulaire sur l'intestin grêle. Avec la main droite contre le nombril et la main gauche venant couvrir la main droite, exécutez un mouvement rotatif dans le sens des aiguilles d'une montre à raison d'un tour par seconde. Répétez dix fois (fig. 10). Il importe que la paume reste en contact permanent avec l'abdomen. Le stretching de l'estomac commence par dix

secondes de vibrations appliquées avec les mains superposées (la gauche sur la droite) juste au-dessus de l'estomac (fig. 11). Placez ensuite le bout des index, des médiums et des annulaires au-dessus du milieu de l'estomac, à la hauteur du diaphragme. Déplacez les doigts vers l'extérieur au travers de l'abdomen jusqu'à venir toucher les côtes (fig. 12 et 13). Maintenez dix secondes.

Fig. 10

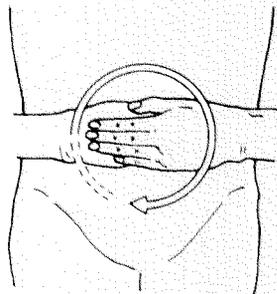


Fig. 11

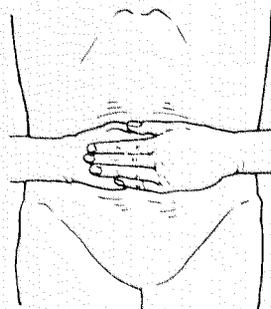


Fig. 12

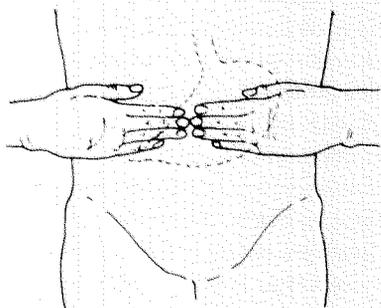
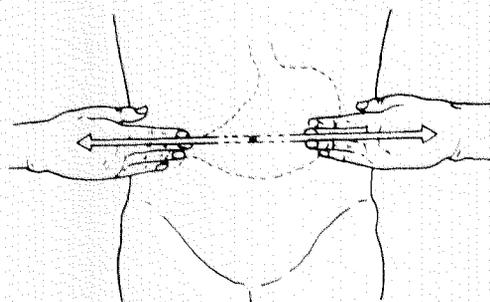


Fig. 13



Les gens qui souffrent d'une descente d'estomac doivent chercher leur estomac non pas à la hauteur du diaphragme, mais à la hauteur du nombril. Dans ce cas, placez les paumes superposées sous le nombril. La gauche est placée au-dessus de la droite et toutes les deux remontent l'estomac vers le diaphragme (fig. 14). Maintenez pendant dix secondes et répétez trois fois.

Pour traiter le foie, placez le bout des index, des médiums et des annulaires au milieu de la région costale droite. Les paumes sont tournées légèrement vers l'intérieur et vers le haut (fig. 15).

Glissez les mains vers la droite et vers la gauche jusqu'à ce que la main droite se retrouve sous les côtes du côté droit et que la main gauche vienne prendre appui sur les côtes du côté gauche (fig. 16). Maintenez la position dix secondes. Répétez trois fois.

Fig. 14

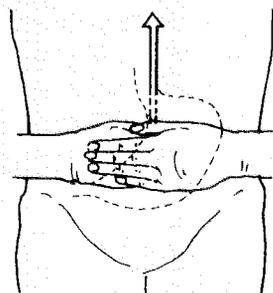


Fig. 15

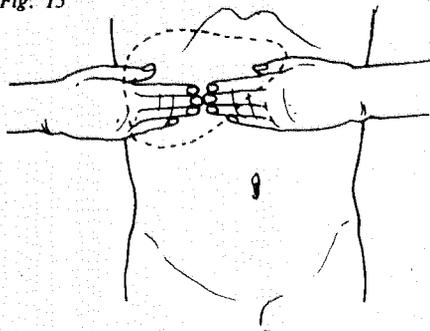
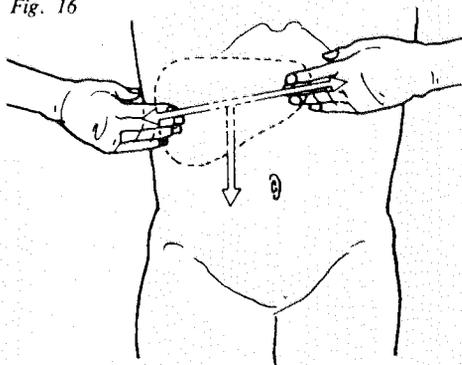
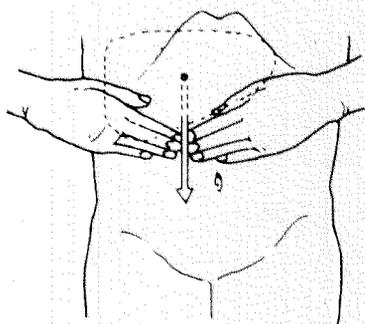


Fig. 16



Avec les index, les médiums et les annulaires se touchant étroitement (voir fig. 15), glissez les mains vers le bas jusqu'à venir au voisinage du nombril (fig. 17). Maintenez la position durant dix secondes et répétez trois fois. Pour traiter la vessie, placez le bout des index, des médiums et des annulaires au milieu du bas-ventre, sur la ligne médiane qui joint le nombril aux organes sexuels (fig. 18). La paume des mains étant en contact étroit avec la peau, glissez les doigts horizontalement vers les côtés (fig. 19). Maintenez la position dix secondes.

Fig. 17



Pour terminer, traitez le côlon sigmoïde en plaçant le bout des index, des médiums et des annulaires au centre de la région située en bas et à gauche du nombril (fig. 20). Pressez les paumes des mains contre la peau. Faites glisser les doigts de la main gauche diagonalement vers le haut et l'extérieur du corps et les doigts de la main droite diagonalement vers le bas et la ligne médiane du corps (fig. 21). Maintenez la position pendant dix secondes. Lâchez, revenez à la position de départ et relaxez-vous cinq secondes. Répétez trois fois.

Fig. 18

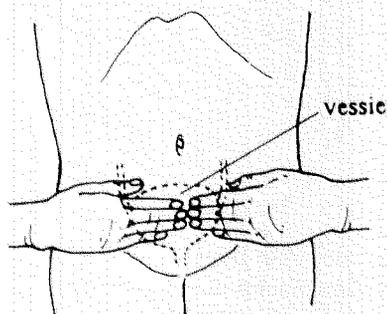


Fig. 19

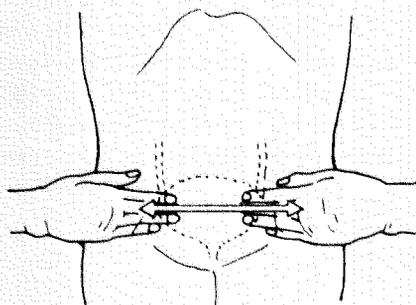


Fig. 20

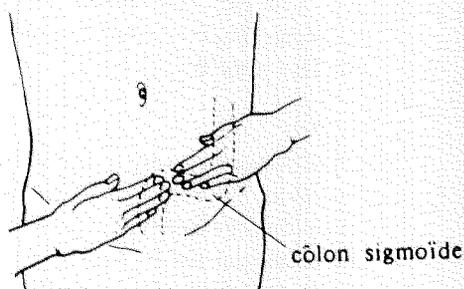
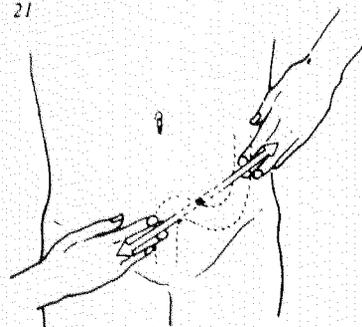


Fig. 21



• **Stretching des muscles abdominaux**

Agenouillez-vous au sol en tenant le dos droit. Fléchissez ensuite le dos vers l'arrière et posez la paume des mains sur la plante des pieds qui lui correspond (fig. 22). En vous courbant encore un peu vers l'arrière, maintenez la position étirée durant dix secondes et relaxez-vous cinq secondes. Répétez trois fois. Allongé au sol sur le ventre, relevez le tronc et les jambes. Saisissez chaque cheville avec la main correspondante (fig. 23). En vous courbant encore un peu, maintenez cette position étirée durant dix secondes. Lâchez vos chevilles et laissez le tronc redescendre au sol dans la position de départ. Relaxez-vous pendant cinq secondes et répétez trois fois.

Pour terminer, tenez-vous debout à environ cinquante centimètres d'un mur, les jambes légèrement écartées. Tournez le dos au mur et, en veillant à ce que le bas de votre corps reste bien stable, courbez-vous vers l'arrière jusqu'à ce

Fig. 24

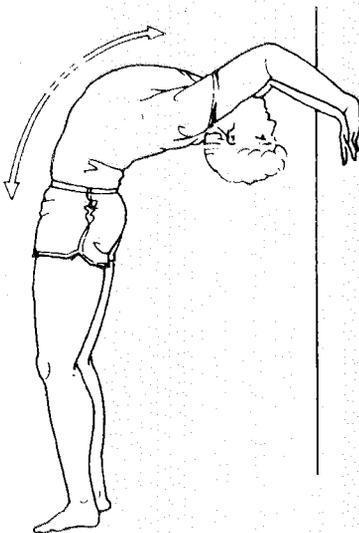


Fig. 22

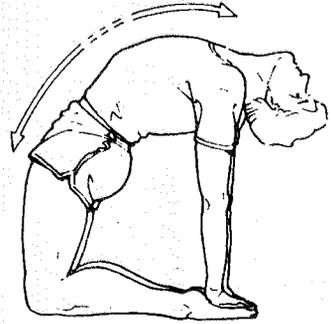
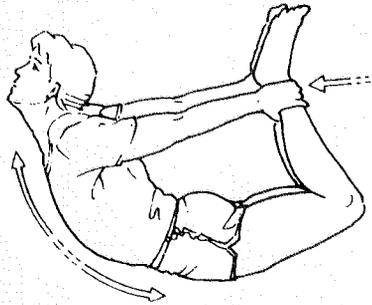


Fig. 23



que vous vous trouviez en face du mur. Appliquez-y les mains, doigts pointés vers le bas (fig. 24). Courbez-vous encore un peu et maintenez la position dix secondes. Enlevez les mains du mur, redressez-vous et revenez à la position de départ. Relaxez-vous cinq secondes. Répétez trois fois.

• **Effets**

Cette thérapie régularise la digestion et l'excrétion des urines, évite la constipation et le refroidissement, permet d'éliminer les graisses excédentaires, soulage les troubles nerveux de l'estomac, stimule le fonctionnement de l'estomac, des intestins et du foie. Stimule l'appétit.

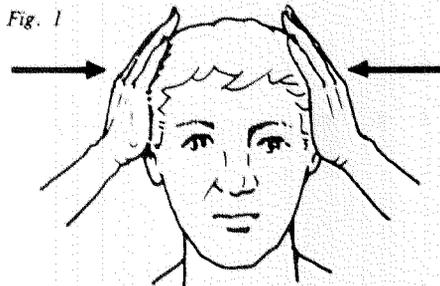
LES TRAITEMENTS

Les maux de tête

Il y a de nombreux facteurs responsables de ce qu'on appelle les maux de tête. L'expansion des vaisseaux sanguins provoque des maux de tête vasculaires et la contraction des muscles entraîne des maux de tête catatoniques. Notons aussi les migraines, les maux de tête associés à la gueule de bois, ceux qui sont liés au rhume et à l'hypertension.

• Shiatsu

Quelle que soit la nature du mal de tête, commencez par une pression appliquée sur le lieu de la douleur. La pression doit être appliquée avec l'index, le médium et l'annulaire et durer cinq à six secondes. Pressez ensuite le même endroit avec la paume de la main pendant dix secondes. Répétez trois fois. Quand la douleur a quelque peu diminué, pressez simultanément avec la paume des mains les tempes gauche et droite (fig. 1). Chaque pression sur les régions temporales doit durer dix secondes. Répétez trois fois. Appuyez ensuite avec les deux mains sur la



région pariétale pendant dix secondes (fig. 2). Répétez trois fois.

• Stretching

Placez la paume des mains sur les régions temporales droite et gauche. Déplacez-les alternativement vers le haut et vers le bas pendant cinq secondes à chaque fois (fig. 3). Répétez dix fois. Les mains restant dans la même position, déplacez-les ensuite

Fig. 2

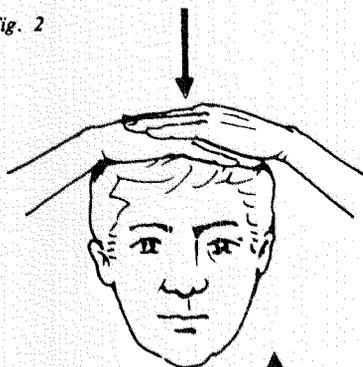
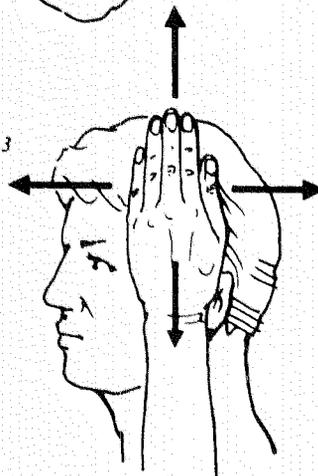
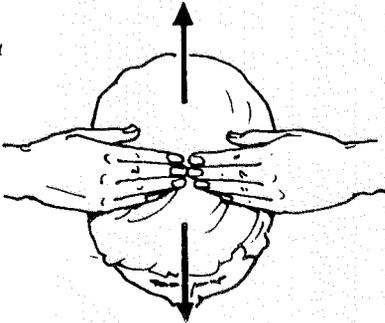


Fig. 3



alternativement vers l'avant et vers l'arrière, cinq secondes dans chaque position. Répétez trois fois. Traitez pour finir la région pariétale. Placez les deux mains, bout des doigts en contact, sur la région pariétale, légèrement en avant. Déplacez les mains vers l'avant pendant cinq secondes (fig. 4). En gardant les mains dans la même position, posez-les un peu en arrière du point précédent et déplacez-les vers l'arrière durant cinq secondes. Répétez alternativement les deux étirements dix fois. Couvrez toujours la tête avec un mouchoir propre ou une petite serviette avant de procéder à l'application du shiatsu et du stretching.

Fig. 4



La névralgie occipitale

Dans la région occipitale, qui va du haut du cou jusqu'à la région pariétale, on trouve les nerfs suivants: le grand occipital, le petit occipital, le troisième occipital et le grand nerf auriculaire (fig. 5). Sur chacun de ces nerfs se trouvent des points qui sont douloureux lorsqu'on les presse. La douleur d'un seul côté ou des deux côtés de la région occipitale caractérise la névralgie occipitale qui peut être provoquée par la tension des muscles ou des ligaments de la région occipitale, l'artériosclérose, le durcissement des graisses, le syndrome du coup du lapin et d'autres causes encore.

• Shiatsu

On doit appliquer le shiatsu dans la région de la douleur jusqu'à observer une diminution de cette dernière (fig. 6). Il faut presser précautionneusement à l'aide des index, des médiums et des annulaires. Chaque pression doit durer de cinq à six secondes.

Fig. 5 *Distribution et points de pression pour les névralgies occipitales*

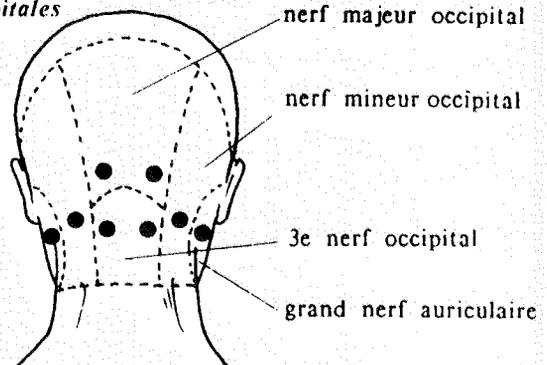
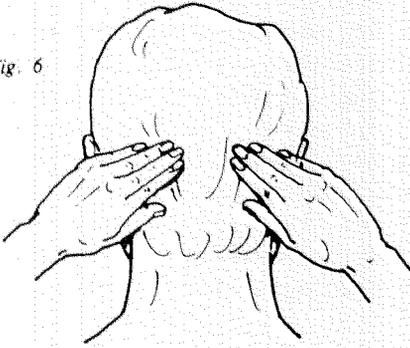


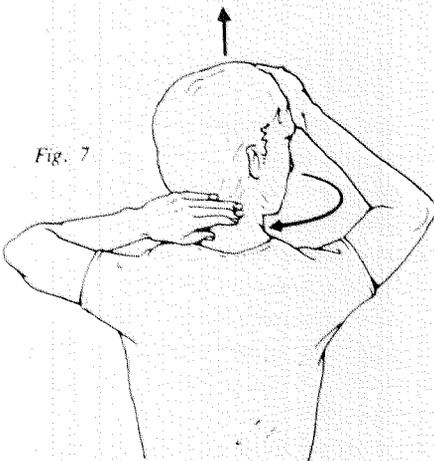
Fig. 6



• *Stretching*

Si la douleur est à gauche, tournez légèrement la tête vers la droite. Placez la paume de la main gauche contre le cou, légèrement sur la gauche et la paume de la main droite sur le front (fig. 7). Si la douleur est à droite, placez les mains inversement. Tirez vers le haut avec les mains et maintenez la position dix secondes. Répétez aussi longtemps que nécessaire jusqu'à obtenir la rémission des symptômes. Il importe bien de ne pas mettre dix secondes pour étirer la tête mais d'étirer la tête et de maintenir la position étirée durant dix secondes.

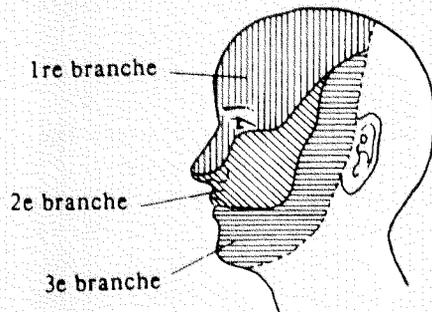
Fig. 7



La névralgie faciale du trijumeau

Comme son nom l'indique, le trijumeau, le plus gros des nerfs sensitifs crâniens, possède trois branches (fig. 8). La première forme le nerf ophtalmique, la seconde le nerf maxillaire et la troisième le nerf mandibulaire. Les trois branches recouvrent à elles seules l'ensemble du visage. Toute douleur située dans cette région est appelée névralgie faciale. Les points de shiatsu sont situés sur les foramens, trous par où les nerfs sortent du crâne. Pour le nerf ophtalmique, c'est le foramen sus-orbitaire, pour le nerf maxillaire, c'est le foramen sous-orbitaire et pour le nerf mandibulaire, c'est le foramen du menton. Les causes de névralgie faciale du trijumeau sont multiples: vaisseaux bouchés, maladies du nez, influenza, inflammation et infection dentaires.

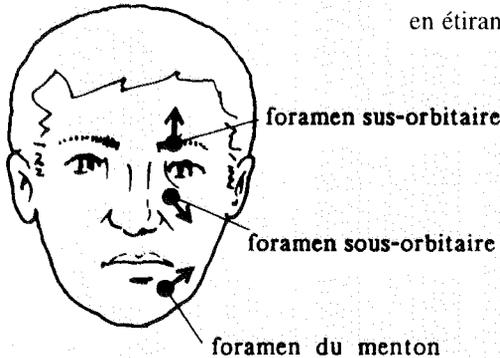
Fig. 8 Distribution du nerf trijumeau



• Shiatsu

En concentrant votre attention sur le point focal de la douleur, appliquez-y l'index, le médium et l'annulaire et vibrez jusqu'à l'obtention d'un soulagement. Chaque pression doit durer de cinq à six secondes (fig. 9 et 10).

Fig. 9 Points de tension



• Stretching

A l'aide de l'index, du médium et de l'annulaire, pressez en étirant les points indiqués à la figure 9. Chaque application doit durer cinq à six secondes (fig. 11). Suivez bien la direction indiquée par les flèches de la figure 9. Répétez aussi longtemps que nécessaire. Il importe de maintenir les doigts en contact étroit avec la peau et de presser en étirant pendant le temps indiqué.

Fig. 10 Vibration

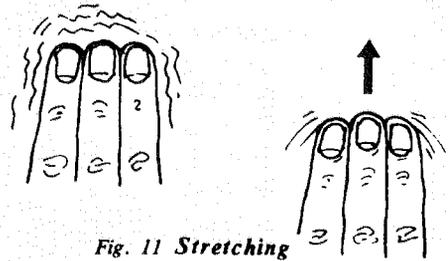


Fig. 11 Stretching

La paralysie faciale

Le nerf facial est un nerf moteur qui contrôle les muscles responsables de la mimique. La paralysie cause des symptômes qui apparaissent sur l'un ou l'autre côté du visage. Bien qu'elle ne soit pas douloureuse, la paralysie entraîne une distorsion faciale. Par exemple, si la paralysie affecte le muscle orbiculaire de la bouche, l'un des coins de la bouche s'affaissera entraînant avec lui le sillon nasolabial (fig. 12). Si la paralysie affecte le muscle orbiculaire de l'œil, l'œil considéré ne pourra pas se fermer complètement (fig. 15). Les paralysies de ce type sont causées par des traumatismes accidentels, des vaisseaux qui se bouchent, des refroidissements, de l'influenza, etc.

En cas de paralysie du muscle orbiculaire des lèvres, pressez avec l'index, le médium et l'annulaire chaque rangée de trois points (il y en a trois) qui part du coin de la bouche pour suivre l'os zygomatique (fig. 13). Répétez aussi souvent que nécessaire. Tirez ensuite à l'aide de l'index, du médium et de l'annulaire, de la partie saine vers la partie paralysée de la bouche et maintenez cette position durant dix secondes (fig. 14). Répétez si nécessaire.

En cas de paralysie du muscle orbiculaire des paupières, pratiquez le shiatsu

avec l'index, le médium et l'annulaire sur les deux rangées de trois points de la fosse sus-orbitaire et de la fosse sous-orbitaire et sur les deux points situés au coin externe de l'œil (fig. 15). Répétez si nécessaire.

Puis, avec le pouce sous la paupière inférieure et l'index sur la paupière supérieure, fermez l'œil resté entrouvert (fig. 16). Maintenez-le fermé durant dix secondes et répétez si nécessaire.

Fig. 12

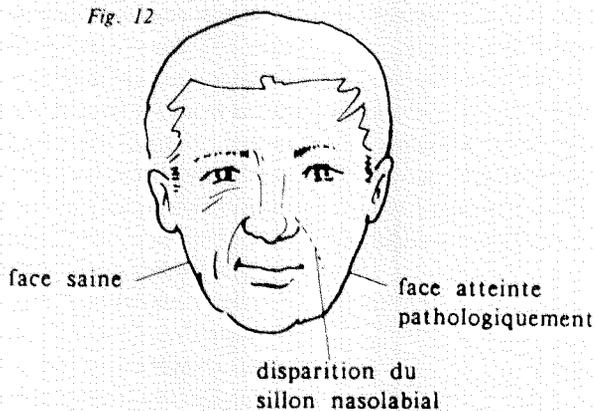


Fig. 13

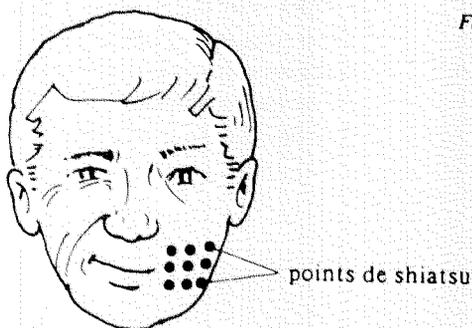


Fig. 14



Fig. 15

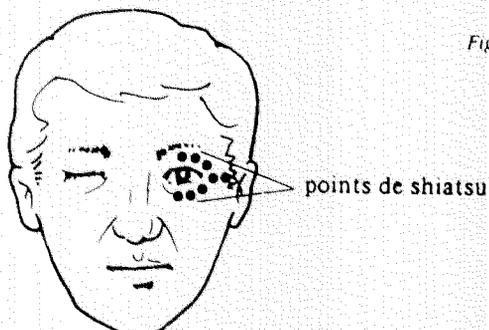
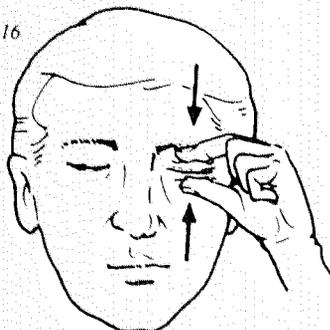


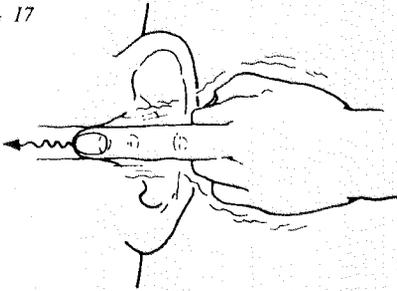
Fig. 16



Les tintements d'oreilles et l'hypoacousie

Vos oreilles peuvent tinter des deux côtés ou d'un seul côté seulement. Les causes sont nombreuses et peu claires. Toutefois, parmi les causes majeures on peut citer l'obstruction de l'oreille externe par un bouchon de cérumen l'hypertension, l'hypotension, l'artériosclérose et le syndrome de Ménière. Le shiatsu et le stretching décrits ci-dessous arrêtent efficacement les tintements d'oreilles et améliorent l'audition.

Fig. 17



• Traitement

Pour faire cesser immédiatement les tintements d'oreilles, enfoncez profondément le bout de l'index dans le conduit auditif et imprimez-lui un mouvement de va-et-vient (fig. 17). Vibrez pendant dix secondes et enlevez votre doigt. Cela doit être fait rapidement. Répétez trois fois. Pressez ensuite avec l'index, le médium et l'annulaire les trois points qui se trouvent dans la région temporale derrière l'oreille (fig. 18). Ces points sont localisés sur les muscles auriculaire antérieur, auriculaire supérieur et auriculaire postérieur. Agrippez ensuite l'oreille en passant les doigts et le pouce derrière le pavillon. Pressez fermement le carpe contre l'oreille qui se trouve alors complètement recouverte par la main (fig. 19). Tordez l'oreille dix fois vers l'avant et dix fois vers l'arrière. En gardant la même position, pressez plus fermement encore contre l'oreille avec la région carpienne et vibrez pendant dix secondes. Relâchez rapidement l'oreille et répétez trois fois.

Fig. 18

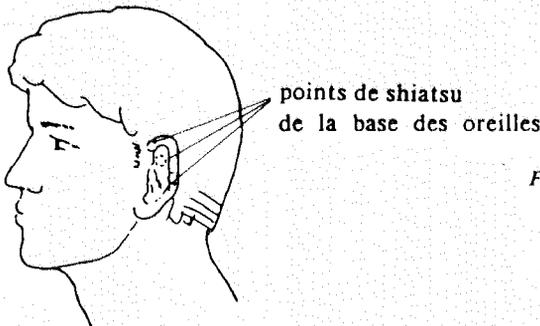
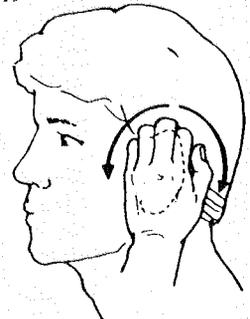


Fig. 19



Le nez bouché

Le nez est bouché par les sécrétions nasales en cas de rhinite, d'allergie ou de sinusite.

• *Shiatsu*

Pour traiter le nez bouché, on presse trois points situés sur une ligne verticale au milieu du front sous la lisière des cheveux et deux rangées de trois points chacune de chaque côté du nez (fig. 20). Pressez les trois points du front avec les index, les médiums et les annulaires superposés, main droite sous la main gauche. Répétez trois fois. Pour les points de chaque côté du nez, utilisez le médium et l'index superposés (index en dessous). Pressez simultanément à gauche et à droite en commençant par les points situés au coin intérieur de l'œil et en pressant ensuite les points des narines. Ne pressez ni trop fort ni trop longtemps car vous pourriez aggraver l'inflammation de la muqueuse. Pressez doucement chaque point durant trois secondes. Répétez de cinq à dix fois.

• *Stretching*

Avec l'index et le médium superposés, en agissant simultanément à gauche et à droite, pressez le côté des narines vers le bas (fig. 21 et 22). Maintenez la position cinq secondes. Répétez trois fois.

L'insomnie

Pour la plupart, les causes de l'insomnie sont psychologiques et la peur d'être incapable de s'endormir ne fait qu'empirer les choses. Les somnifères peuvent être utilisés occasionnellement mais ne constituent pas une thérapie causale et présentent en outre des dangers d'accoutumance. Pour ces raisons, l'insomnie pose de sérieux problèmes thérapeutiques.

Fig. 20

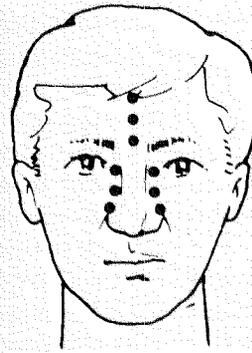


Fig. 21

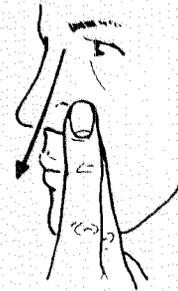
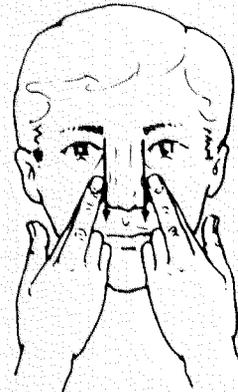


Fig. 22



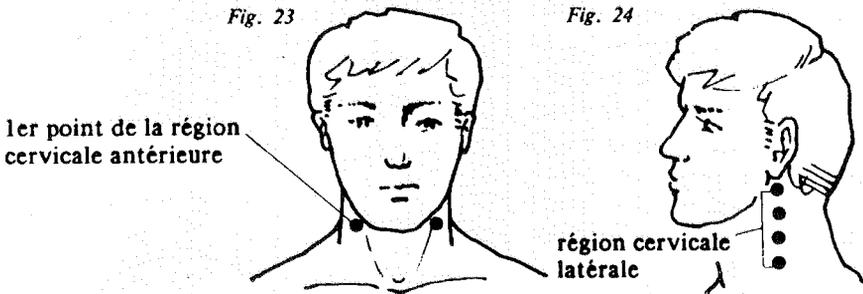
• *Shiatsu*

La plupart des gens qui se plaignent d'insomnie ressentent des raideurs dans la région cervicale (spécialement dans la région cervicale antérieure), dans la région sus-scapulaire, dans la région interscapulaire, dans le dos en général et dans la région abdominale (particulièrement à la hauteur du diaphragme).

Le shiatsu commence par le premier point de la région cervicale antérieure gauche (fig. 23). La pression exercée sur ce point très important ne doit en aucun cas être trop forte ou durer trop longtemps. Au moment de la pression, le cou doit être tenu dans une position naturelle, relaxé. Chaque pression exercée avec le pouce doit être douce et durer trois secondes. Le premier point de la région cervicale antérieure droite doit être traité de la même manière. Lorsque ces deux points ont été traités, l'agitation, l'insécurité et l'irritabilité

doivent avoir disparu. Il est efficace de pratiquer l'autosuggestion dans les pathologies à causes psychologiques comme l'insomnie. Dans ce cas précis, en même temps que vous pratiquez le shiatsu, répétez-vous que vous devez dormir.

Avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main, pressez simultanément à gauche et à droite les quatre points de la région cervicale latérale (fig. 24). Chaque pression doit durer trois secondes. Répétez trois fois.

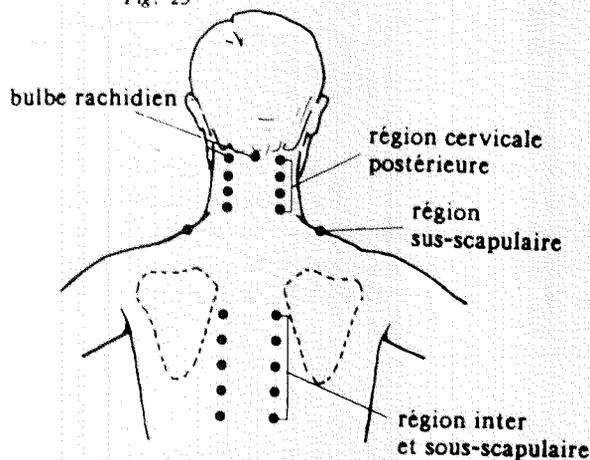


Pressez le point du tronc cérébral avec les médiums superposés (fig. 25). Chaque application doit durer cinq secondes. Répétez trois fois. Les dernières pressions dans cette région sont appliquées dans la région cervicale postérieure, sur les deux rangées de quatre points chacune. Pressez simultanément à gauche et à droite avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main. Chaque application doit durer trois secondes. Répétez trois fois.

Avec les index, les médiums et les annulaires superposés, en commençant à la lisière des cheveux, pressez les six points de la ligne médiane du crâne (fig. 26). Chaque pression doit durer trois secondes. Répétez trois fois. Après

avoir pressé les points de la ligne médiane, pressez ceux qui partent à gauche et à droite du sixième point, ceux qui partent à gauche et à droite du cinquième point, et ainsi de suite jusqu'à ce que les six rangées de trois points chacune qui se trouvent à gauche et à droite aient été traitées. Les pressions, qui sont exercées simultanément à gauche et à droite avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main, durent trois secondes. Pour terminer, pressez doucement le sixième point de la ligne médiane avec les index, les médiums et les annulaires superposés. Pressez durant huit secondes. Répétez trois fois. Pressez les deux points sus-scapulaires et les deux rangées de cinq points chacune qui mènent, entre les

Fig. 25



deux omoplates, jusqu'à la région sous-scapulaire (fig. 25). Commencez par le point sus-scapulaire gauche. Pressez-le avec l'index, le médus et l'annulaire de la main droite. Chaque application doit durer cinq secondes. Répétez trois fois. Pressez le point sus-scapulaire droit avec l'index, le médus et l'annulaire de la main gauche. Continuez en pressant simultanément les deux rangées de points interscapulaires avec les pouces. Pressez chaque point trois secondes et répétez trois fois. Le shiatsu de la région abdominale se pratique allongé au sol, sur le dos. En commençant par le diaphragme, exercez une pression palmaire sur chacun des dix points qui couvrent l'abdomen (fig. 27). Chaque pression doit durer trois secondes. Répétez trois fois. Appliquez ensuite une pression palmaire sur les huit points qui entourent le nombril (fig. 28). Chaque application doit durer trois secondes. Répétez trois fois. Placez vos mains superposées sur le nombril et vibrez pendant dix secondes. Répétez trois fois.

Fig. 26

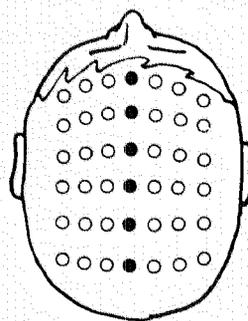


Fig. 27

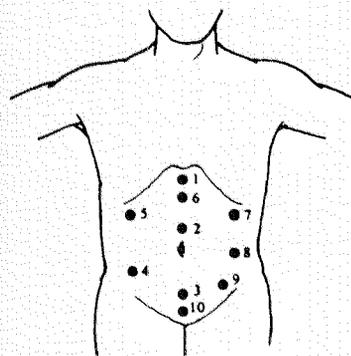


Fig. 28

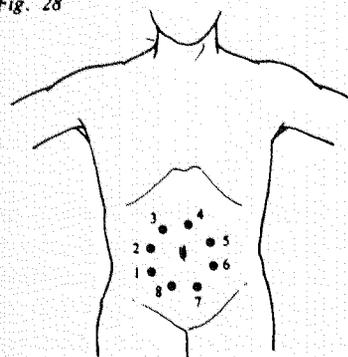
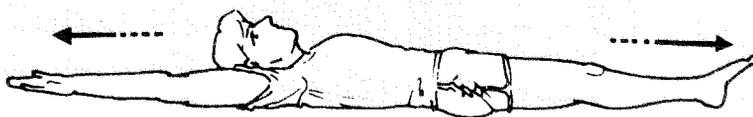


Fig. 29



• *Stretching*

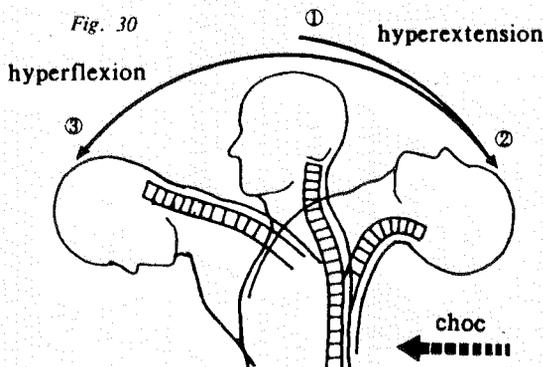
Toujours allongé, les jambes tendues et les bras au-dessus de la tête, tendez le haut du corps vers le haut et le bas du corps vers le bas aussi vigoureusement que possible (fig. 29). Maintenez la

position étirée dix secondes. Répétez trois fois. Ces exercices de shiatsu et stretching sont efficaces pour lutter contre l'insomnie si vous les pratiquez avant d'aller vous coucher.

Le syndrome du coup du lapin

Une pathologie délicate, le syndrome du coup du lapin, résulte généralement des collisions entre véhicules automobiles. Au moment de la collision, la partie supérieure du corps de l'individu est projetée en avant par l'impact. La tête est projetée par son propre poids vers l'arrière, ce qui provoque tout d'abord une hyperextension, puis une hyperflexion (fig. 30). Si l'impact est fort, la tête peut osciller plusieurs fois d'arrière

en avant comme l'extrémité d'une antenne. L'hyperextension et l'hyperflexion qui en résultent causent des dommages aux vertèbres cervicales, aux ligaments et aux disques intervertébraux, aux muscles, aux nerfs et aux vaisseaux sanguins du cou. Souvent, dans les cas de coup du lapin, on n'observe aucune blessure extérieure et l'examen aux rayons X ne fait rien ressortir d'extraordinaire.



Toutefois, certains dommages ont pu être causés aux capillaires, aux muscles et aux ligaments. Des symptômes comme un gonflement ou une inflammation du cou peuvent alors apparaître au cours des heures qui suivent ou

même le jour suivant. Bien qu'il soit important d'attendre la résorption de l'enflure et de l'inflammation, pour éviter l'apparition de symptômes persistants, le shiatsu et le stretching doivent être pratiqués aussitôt que possible,

avant que les muscles ne se crispent et ne se raidissent.

Fig. 31

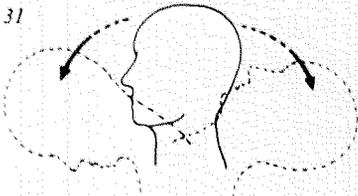


Fig. 32

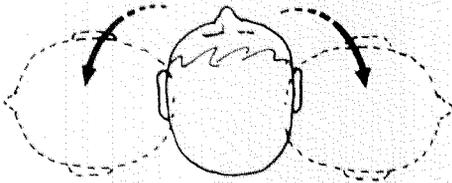


Fig. 33

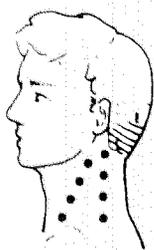
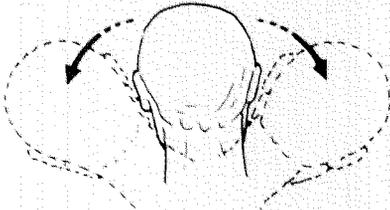


Fig. 34

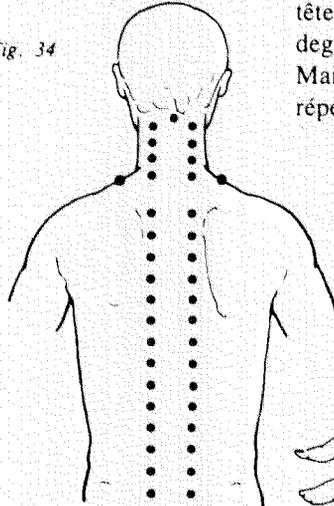
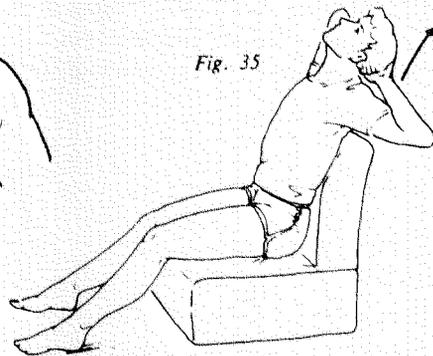


Fig. 35



• Shiatsu

Examinez d'abord la condition des muscles en inclinant la tête en arrière et en avant pour étendre et fléchir la région cervicale (fig. 31). Tournez aussi la tête à gauche et à droite et penchez-la à gauche et à droite pour voir si ces mouvements peuvent être accomplis aisément (fig. 32 et 33). Touchez alors avec précaution la région cervicale antérieure, la région cervicale latérale, la région du tronc cérébral, la région cervicale postérieure, la région sus-scapulaire, la région interscapulaire, la région sous-scapulaire et la région lombaire et pratiquez le shiatsu sur tous les points où la condition des muscles l'exige (fig. 34).

• Stretching

Pour pratiquer ce stretching, asseyez-vous sur une chaise à dossier bas et relaxez-vous. Entrecroisez les doigts et placez les paumes des mains contre le cou. Étirez alors le cou en inclinant la tête vers l'arrière de trente degrés (fig. 35). Maintenez la position dix secondes et revenez à la position de départ. Répétez trois fois. Penchez ensuite la tête en avant selon un angle de trente degrés pour fléchir le cou (fig. 36). Maintenez la position dix secondes et répétez trois fois.

Si le stretching est douloureux, cessez et pratiquez délicatement le shiatsu sur le point qui fait mal. Pratiquée régulièrement et avec conviction, cette combinaison de shiatsu et de stretching permet d'éviter les symptômes durables du coup du lapin et l'insécurité psychologique qui les accompagne.

L'asthme

Au cours de la crise d'asthme, la paroi des bronches se contracte violemment, provoquant une difficulté respiratoire appelée dyspnée expiratoire. Se produisant la nuit ou aux premières heures du jour, la crise entraîne une suffocation, un sifflement caractéristique et une toux continuelle. Parmi les nombreuses causes, on peut noter les allergies, les conditions climatiques de température, de pression atmosphérique et d'hygrométrie, la tension psychologique et la fatigue.

• Shiatsu

Commencez par la région cervicale antérieure gauche (fig. 37). A l'aide du pouce, pressez chacun des quatre points de shiatsu pendant trois secondes. Répétez trois fois. Traitez ensuite la région cervicale antérieure droite de la même manière. Il y a deux rangées de trois points de shiatsu chacune commençant au niveau de l'apophyse de la

Fig. 36

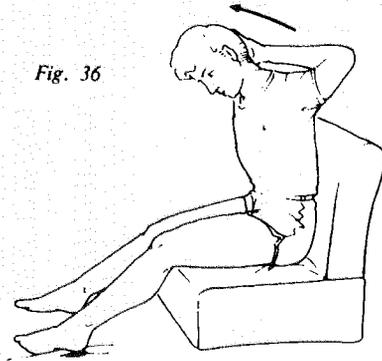


Fig. 37

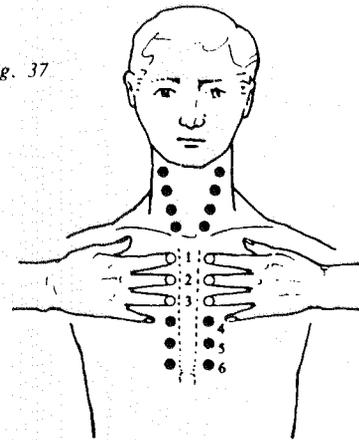
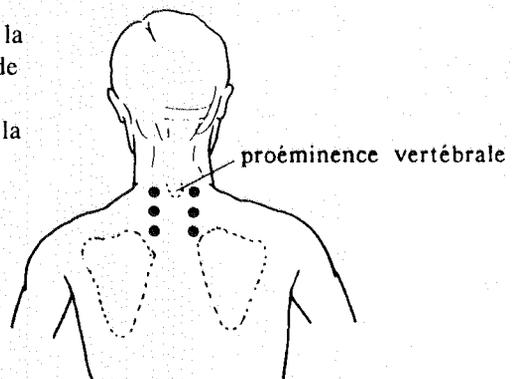


Fig. 38



septième vertèbre cervicale qu'on repère facilement en penchant la tête vers l'avant (fig. 38). Ces deux rangées vont jusqu'au haut de la région interscapulaire. En passant les mains par-dessus les épaules, pressez à l'aide des index, des médiums et des annulaires les points de gauche et ceux de droite simultanément (fig. 39). Chaque pression doit durer trois secondes. Répétez trois fois. Sur la poitrine, on trouve deux rangées de points de shiatsu sur les muscles intercostaux, de chaque côté du sternum (voir fig. 37). En commençant par les points du haut et en descendant, pressez simultanément à gauche et à droite avec les index, les médiums et les annulaires. Chaque pression doit durer trois secondes. Répétez trois fois.

• *Stretching*

Placez les paumes des mains sur la poitrine de manière que le bout des index, des médiums et des annulaires soit en contact avec le sternum. Pressez en tournant dix fois vers l'extérieur (fig. 40). Pour finir, placez les paumes des mains contre la poitrine, doigts dirigés vers le bas, et faites glisser les mains sur le diaphragme avec vigueur en même temps que vous expirez (fig. 41).

Fig. 39

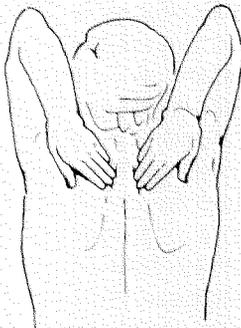


Fig. 40

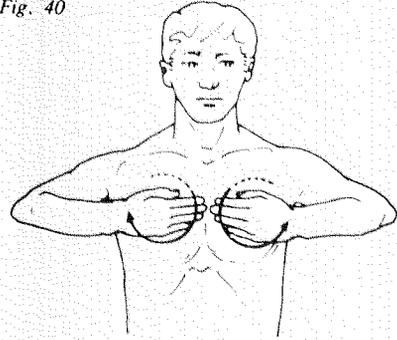
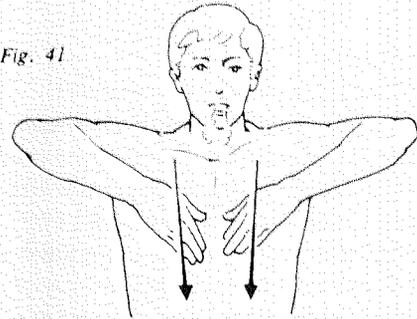


Fig. 41



La périarthrite scapulo-humérale

C'est un symptôme qui apparaît souvent chez les gens âgés de cinquante ans et qui, en réalité, est un blocage moteur de l'articulation de l'épaule par manque d'exercice. Les gens qui font des travaux de bureau et qui remuent les mains mais non les épaules en sont souvent victimes. La posture requise par leur travail bloque la circulation sanguine et prive ainsi l'articulation de l'épaule de la synovie qui lui est nécessaire. Le résultat est une raideur de l'épaule. Quand cela survient, les mouvements inhabituels comme lever les bras en l'air ou toucher les deux mains derrière le dos causent une vive douleur dans les épaules.

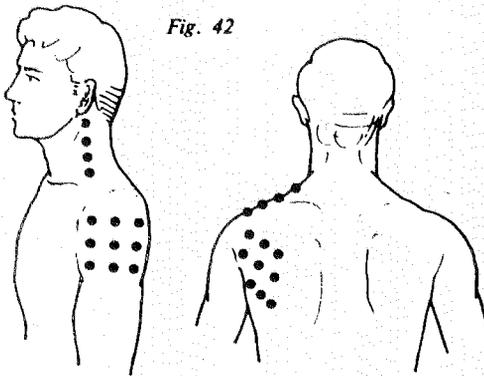


Fig. 42

• Shiatsu

Après avoir pratiqué le traitement destiné à assouplir la région cervicale latérale, commencez le traitement centré autour de l'articulation de l'épaule (fig. 42). Commencez par presser les trois rangées de trois points chacune situées sur le muscle deltoïde, puis les quatre points de la région sus-scapulaire et les trois rangées diagonales situées sur la partie extérieure de l'omoplate. La pression doit être appliquée avec l'index, le médus et l'annulaire.

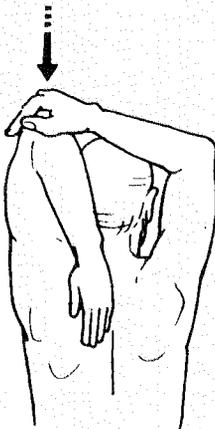
Fig. 43



• Stretching

Ayant placé la paume de la main sur l'épaule opposée, faites accomplir à l'articulation de l'épaule cinq rotations vers l'avant et cinq rotations vers l'arrière (fig. 43). Répétez cet exercice trois fois alternativement vers l'avant et vers l'arrière. Levez ensuite le bras, fléchissez l'articulation du coude de manière à ramener la main derrière le dos. Placez la main opposée sur le coude fléchi et pressez vers le bas (fig. 44). Maintenez cette position dix secondes. Tendez ensuite le bras vers le haut en diagonale et agrippez le poignet du bras en question avec l'autre main (fig. 45). Alors, en trois étapes successives, levez le bras jusqu'à ce qu'il soit juste au-dessus de votre tête. Maintenez cette position pendant dix secondes. Répétez trois fois. Ne fléchissez pas le coude du bras traité.

Fig. 44



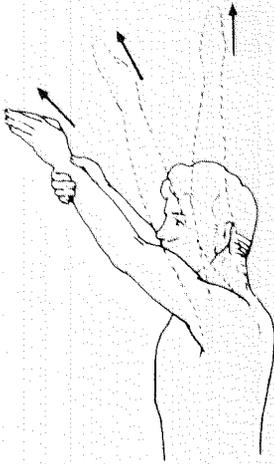


Fig. 45

L'ankylose des épaules

Le shiatsu et le stretching centrés sur la région sus-scapulaire sont généralement des traitements suffisamment efficaces dans les cas d'ankylose des épaules, condition qui résulte ordinairement d'un état de fatigue. Toutefois, dans certains cas, l'ankylose des épaules est la conséquence de réflexes pathologiques résultant de troubles organiques. Par exemple, les troubles du cœur, de l'estomac, du pancréas et du rein gauche provoquent une ankylose de la région sus-scapulaire gauche. Les troubles du foie, de la vessie et du rein droit engen-

Fig. 46

Réflexe viscéro-cutané

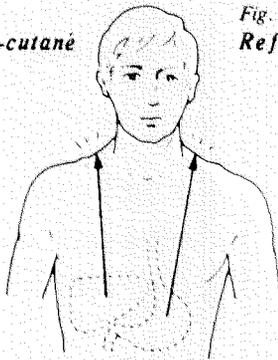
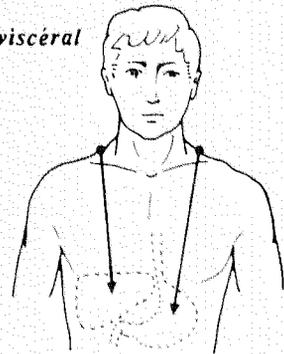


Fig. 47

Reflexe cutané-viscéral



drent une ankylose de la région sus-scapulaire droite (fig. 46 et 47). Le shiatsu pratiqué à la surface du corps stimule le réflexe cutanéoviscéral qui corrige ces troubles, ce qui, en retour, élimine l'ankylose des épaules.

• Shiatsu

Pressez tout d'abord la région sus-scapulaire gauche avec l'index, le médium et l'annulaire de la main droite et la région sus-scapulaire droite avec l'index, le médium et l'annulaire de la main gauche. Assouplissez ensuite le releveur des épaules, le transversaire épineux et le trapèze en exerçant des pressions de shiatsu sur les régions cervicales latérale et postérieure et sur la zone allant de la région sus-scapulaire jusqu'à l'extrémité de l'épaule.

Fig. 48

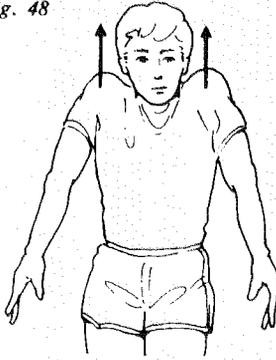


Fig. 49

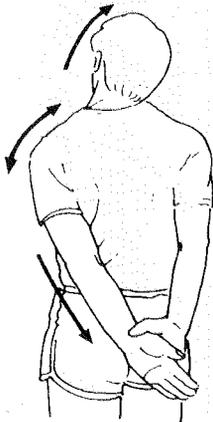
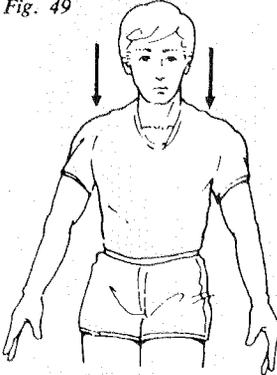


Fig. 50

• *Stretching*

Etant debout, laissez tout d'abord vos bras pendre naturellement le long du corps. Relevez alors les épaules aussi haut que vous le pouvez (fig. 48). Après avoir maintenu cette position durant dix secondes, relâchez soudainement les épaules et revenez à la position de départ (fig. 49). Répétez trois fois.

Amenez ensuite les deux bras derrière le dos et saisissez le poignet gauche avec la main droite. En même temps que vous tirez la tête vers le haut et vers la droite, tirez la main gauche vers le bas avec la main droite (fig. 50).

Maintenez cette position dix secondes et répétez trois fois. Traitez ensuite l'épaule droite de la même manière.

Ce traitement est encore plus efficace lorsqu'il est accompagné d'un shiatsu pratiqué sur les deux côtés de la colonne vertébrale et sur l'abdomen.

Les courbures pathologiques de la colonne vertébrale

Vue de devant, la colonne vertébrale normale est parfaitement droite. Vue de côté, elle comporte quatre courbes physiologiques. Les sept vertèbres cervicales forment une légère courbe vers l'avant. Les douze vertèbres dorsales forment une ligne courbée vers l'arrière, la ligne des vertèbres lombaires est courbée vers l'avant et le sacrum et le coccyx s'incurvent légèrement vers l'arrière (fig. 51). Dans son ensemble, la colonne vertébrale forme un double S. Si l'une de ces courbes est plus ouverte ou plus prononcée que la normale, il en résulte une des conditions pathologiques décrites ci-dessous.

Fig. 48

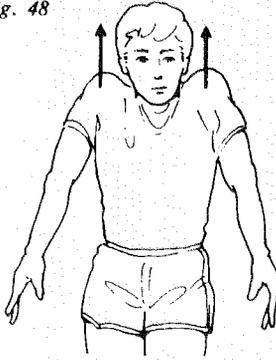


Fig. 49

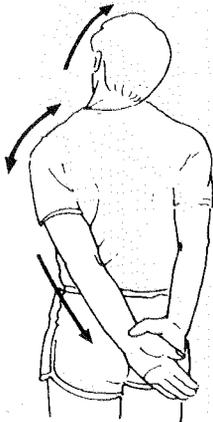
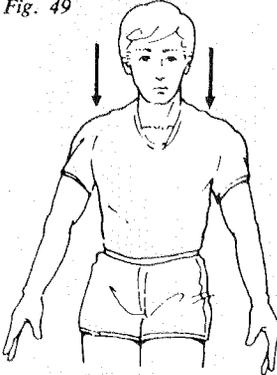


Fig. 50

• *Stretching*

Etant debout, laissez tout d'abord vos bras pendre naturellement le long du corps. Relevez alors les épaules aussi haut que vous le pouvez (fig. 48). Après avoir maintenu cette position durant dix secondes, relâchez soudainement les épaules et revenez à la position de départ (fig. 49). Répétez trois fois.

Amenez ensuite les deux bras derrière le dos et saisissez le poignet gauche avec la main droite. En même temps que vous tirez la tête vers le haut et vers la droite, tirez la main gauche vers le bas avec la main droite (fig. 50).

Maintenez cette position dix secondes et répétez trois fois. Traitez ensuite l'épaule droite de la même manière.

Ce traitement est encore plus efficace lorsqu'il est accompagné d'un shiatsu pratiqué sur les deux côtés de la colonne vertébrale et sur l'abdomen.

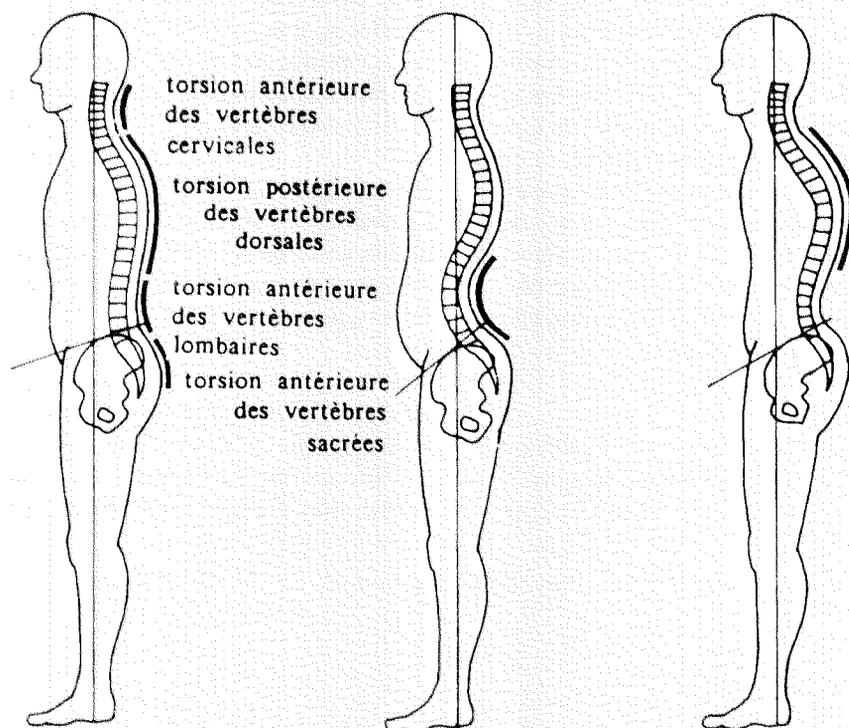
Les courbures pathologiques de la colonne vertébrale

Vue de devant, la colonne vertébrale normale est parfaitement droite. Vue de côté, elle comporte quatre courbes physiologiques. Les sept vertèbres cervicales forment une légère courbe vers l'avant. Les douze vertèbres dorsales forment une ligne courbée vers l'arrière, la ligne des vertèbres lombaires est courbée vers l'avant et le sacrum et le coccyx s'incurvent légèrement vers l'arrière (fig. 51). Dans son ensemble, la colonne vertébrale forme un double S. Si l'une de ces courbes est plus ouverte ou plus prononcée que la normale, il en résulte une des conditions pathologiques décrites ci-dessous.

Fig. 51 Normale

Fig. 52 Lordose

Fig. 53 Cyphose



Lordose La courbure des vertèbres lombaires est anormalement prononcée; le pelvis fait saillie vers l'avant (fig. 52).

Vue de côté, l'inclinaison normale du pelvis est d'environ trente degrés. Elle est plus importante si la courbure lombaire augmente, moins importante, au contraire, si elle diminue. Dans les cas les plus graves, le basculement du pelvis impose une charge excessive aux vertèbres lombaires, ce qui provoque le lumbago. De plus, cela peut provoquer une pression sur la veine rénale et causer de l'albuminurie. Cela affaiblit les muscles abdominaux, provoque une descente des organes internes et des douleurs dans la région lombaire.

Cyphose (dos rond)

Cette condition résulte d'une exagération de la courbure des vertèbres dorsales (fig. 53). Travailler sur des périodes prolongées avec le dos rond maintient les muscles érecteurs des vertèbres dorsales, et les muscles du dos en général, en extension constante, ce qui les durcit et leur fait perdre leur pouvoir de contraction. A l'inverse, les muscles de l'avant du thorax durcissent d'être toujours contractés. Si ces conditions posturales durent trop longtemps, elles engendrent la cyphose.

Dos plat

Dans cette situation, les courbures cervicale, dorsale et lombaire sont anormalement peu marquées. Vue de côté, la

colonne vertébrale apparaît presque droite (fig. 54). Cela limite les possibilités de flexion du haut du corps, entraîne un durcissement des muscles et des ligaments, met en péril l'équilibre gravitaire du corps et provoque des douleurs du dos et de la région lombaire.

Posture affaissée

La courbure excessive des vertèbres dorsales et celle des vertèbres lombaires se combinent pour donner naissance à cette posture avachie (fig. 55).

Scoliose

La courbure de la colonne vertébrale vers la gauche ou vers la droite est appelée scoliose. La courbure qui apparaît au cours des périodes de croissance

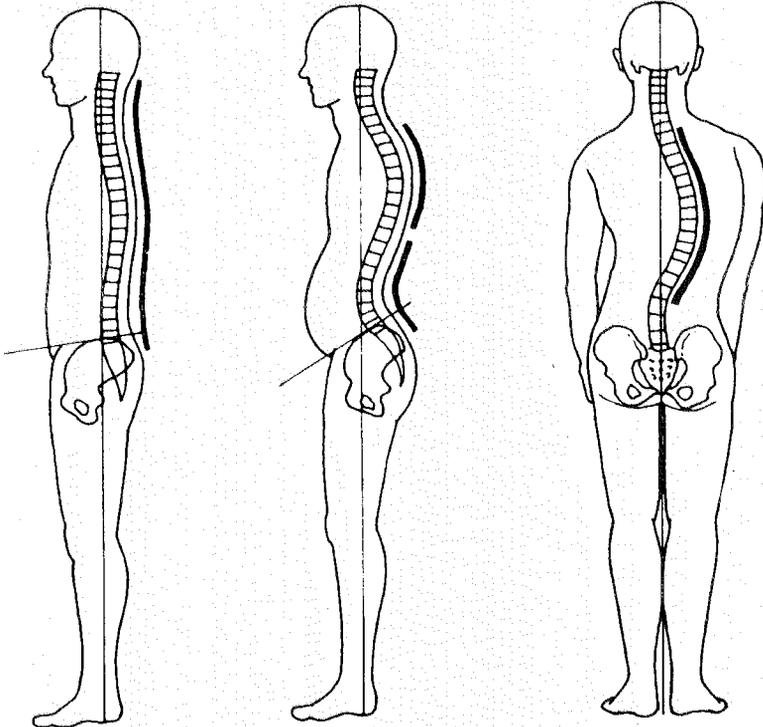
Fig. 54 *Dos plat***Fig. 55** *Cypho-lordose***Fig. 56** *Scoliose*

Fig. 57

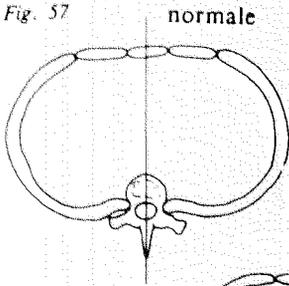


Fig. 58

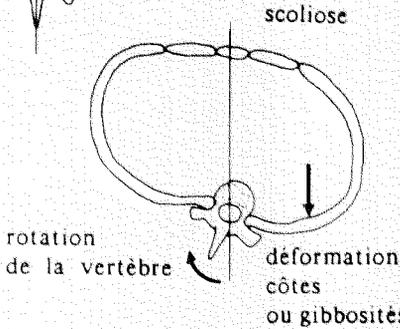
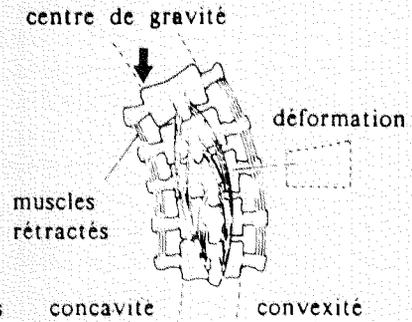


Fig. 59



rapide, vers l'âge de quinze ou seize ans, est appelée scoliose idiopathique (fig. 56). Elle est provoquée par la torsion des vertèbres sur leur axe. Si la torsion s'effectue à gauche, la colonne vertébrale déviara vers la droite (fig. 57

et 58). Au fur et à mesure que la déformation s'affirme, se développe une saillie des côtes qu'on ne rencontre dans aucun cas normal. La raideur constante des muscles sur le côté de la colonne vertébrale peut entraîner ce type de courbure anormale. La pression excessive exercée sur un seul côté des corps vertébraux produit une déformation qui aggrave encore la tendance à la scoliose (fig. 59).

Fig. 60

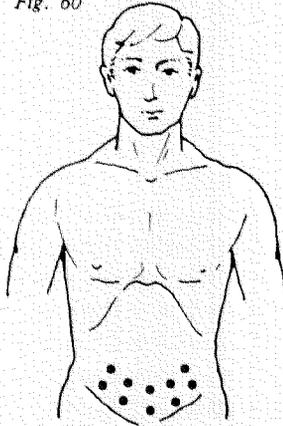
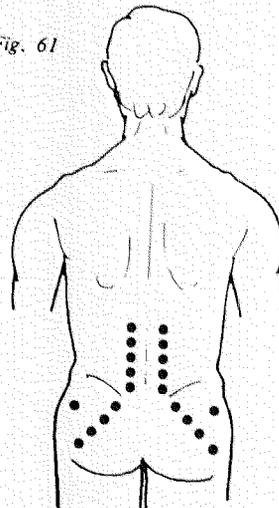


Fig. 61



• **Traitement**

Lordose

Pratiquez avec précaution le shiatsu sur les points de Namikoshi, sur les points du bas-ventre, sur ceux de la région lombaire et de la région des fesses (fig. 60 et 61).

Pour le stretching, adoptez une position debout confortable. Simultanément, rentrez le ventre et serrez les fesses en les propulsant vers l'avant (fig. 62).

Maintenez cette position dix secondes. Répétez trois fois.

Entrecroisez les doigts des deux mains et plaquez-les contre le ventre. En même temps, penchez-vous vers l'avant et étirez votre corps (fig. 63). Maintenez cette position et revenez à une confortable position assise au bout de dix secondes. Répétez trois fois. Cet exercice diminue la courbure lombaire en étirant les muscles du dos. Pour le dernier exercice, superposez deux ou trois coussins sur le bord d'une table ou d'un bureau. Allongez-vous dessus avec le ventre en position surélevée. Vos pieds doivent être décollés du sol. Relaxez-vous en laissant pendre les jambes (fig. 64). Étirez la région lombaire de cette manière pendant vingt secondes. Reposez les pieds au sol. Répétez trois fois.

Fig. 62

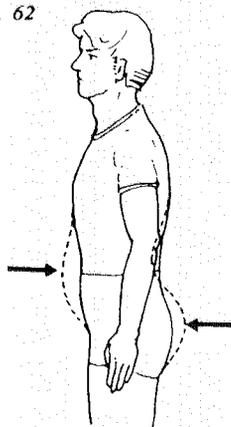


Fig. 63

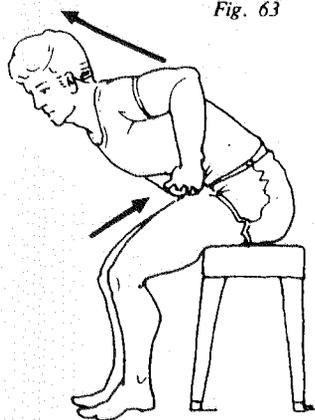
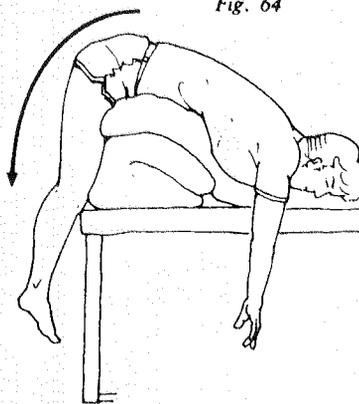


Fig. 64



Cyphose

Commencez par assouplir les muscles du dos par un shiatsu dans la région des vertèbres dorsales, de la région interscapulaire à la région sous-scapulaire (fig. 65). Assouplissez ensuite les muscles de la poitrine, le diaphragme et les muscles abdominaux (fig. 66). Le shiatsu du dos est particulièrement important et doit être pratiqué quotidiennement.

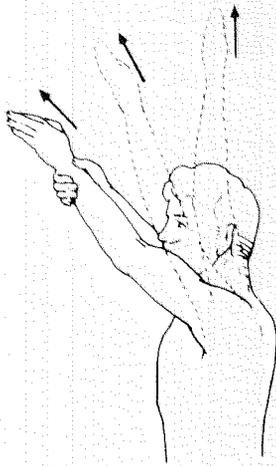


Fig. 45

L'ankylose des épaules

Le shiatsu et le stretching centrés sur la région sus-scapulaire sont généralement des traitements suffisamment efficaces dans les cas d'ankylose des épaules, condition qui résulte ordinairement d'un état de fatigue. Toutefois, dans certains cas, l'ankylose des épaules est la conséquence de réflexes pathologiques résultant de troubles organiques. Par exemple, les troubles du cœur, de l'estomac, du pancréas et du rein gauche provoquent une ankylose de la région sus-scapulaire gauche. Les troubles du foie, de la vessie et du rein droit engen-

Fig. 46

Réflexe viscéro-cutané

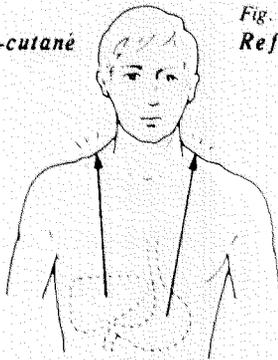
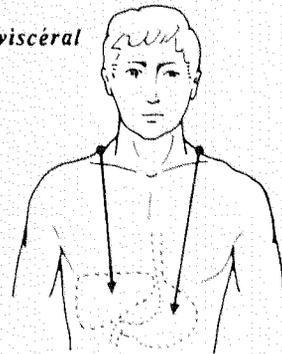


Fig. 47

Reflexe cutané-viscéral



drent une ankylose de la région sus-scapulaire droite (fig. 46 et 47). Le shiatsu pratiqué à la surface du corps stimule le réflexe cutanéoviscéral qui corrige ces troubles, ce qui, en retour, élimine l'ankylose des épaules.

• Shiatsu

Pressez tout d'abord la région sus-scapulaire gauche avec l'index, le médium et l'annulaire de la main droite et la région sus-scapulaire droite avec l'index, le médium et l'annulaire de la main gauche. Assouplissez ensuite le releveur des épaules, le transversaire épineux et le trapèze en exerçant des pressions de shiatsu sur les régions cervicales latérale et postérieure et sur la zone allant de la région sus-scapulaire jusqu'à l'extrémité de l'épaule.

Fig. 57

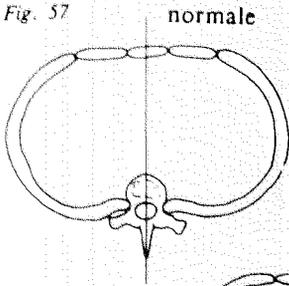


Fig. 58

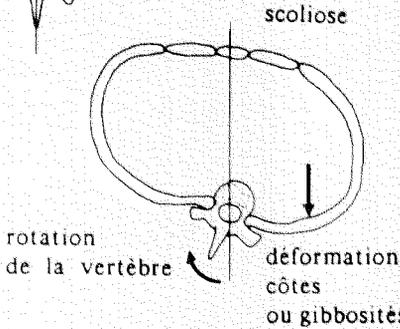
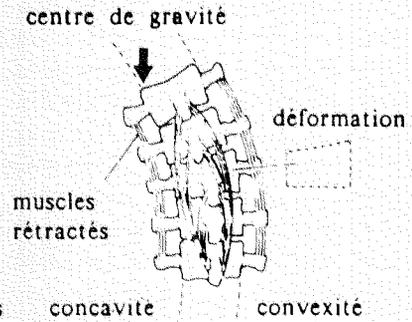


Fig. 59



rapide, vers l'âge de quinze ou seize ans, est appelée scoliose idiopathique (fig. 56). Elle est provoquée par la torsion des vertèbres sur leur axe. Si la torsion s'effectue à gauche, la colonne vertébrale déviara vers la droite (fig. 57

et 58). Au fur et à mesure que la déformation s'affirme, se développe une saillie des côtes qu'on ne rencontre dans aucun cas normal. La raideur constante des muscles sur le côté de la colonne vertébrale peut entraîner ce type de courbure anormale. La pression excessive exercée sur un seul côté des corps vertébraux produit une déformation qui aggrave encore la tendance à la scoliose (fig. 59).

Fig. 60

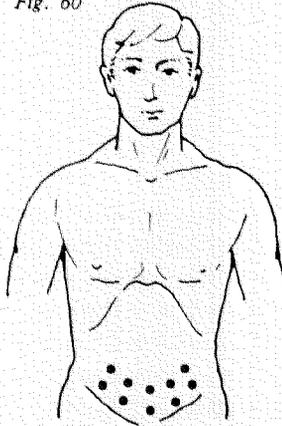
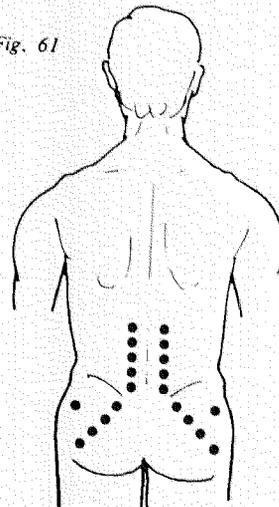


Fig. 61



• *Traitement*

Lordose

Pratiquez avec précaution le shiatsu sur les points de Namikoshi, sur les points du bas-ventre, sur ceux de la région lombaire et de la région des fesses (fig. 60 et 61).

Pour le stretching, adoptez une position debout confortable. Simultanément, rentrez le ventre et serrez les fesses en les propulsant vers l'avant (fig. 62).

Maintenez cette position dix secondes. Répétez trois fois.

Entrecroisez les doigts des deux mains et plaquez-les contre le ventre. En même temps, penchez-vous vers l'avant et étirez votre corps (fig. 63). Maintenez cette position et revenez à une confortable position assise au bout de dix secondes. Répétez trois fois. Cet exercice diminue la courbure lombaire en étirant les muscles du dos. Pour le dernier exercice, superposez deux ou trois coussins sur le bord d'une table ou d'un bureau. Allongez-vous dessus avec le ventre en position surélevée. Vos pieds doivent être décollés du sol. Relaxez-vous en laissant pendre les jambes (fig. 64). Étirez la région lombaire de cette manière pendant vingt secondes. Reposez les pieds au sol. Répétez trois fois.

Fig. 62

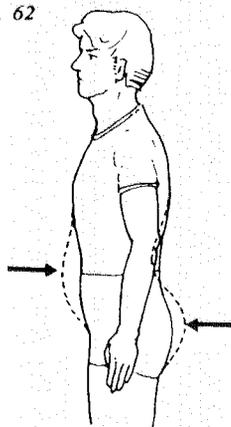


Fig. 63

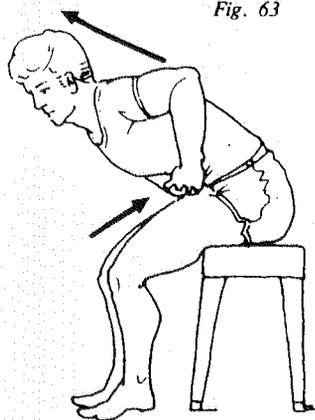
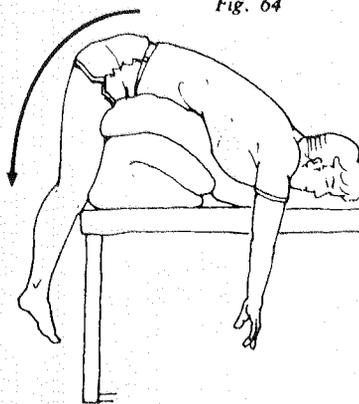


Fig. 64



Cyphose

Commencez par assouplir les muscles du dos par un shiatsu dans la région des vertèbres dorsales, de la région interscapulaire à la région sous-scapulaire (fig. 65). Assouplissez ensuite les muscles de la poitrine, le diaphragme et les muscles abdominaux (fig. 66). Le shiatsu du dos est particulièrement important et doit être pratiqué quotidiennement.

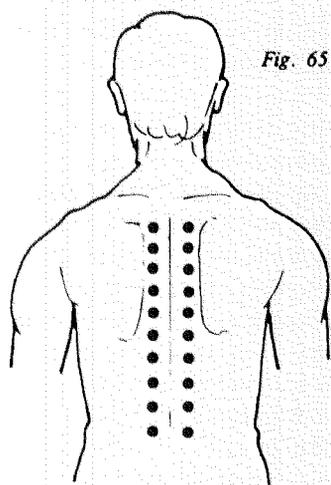
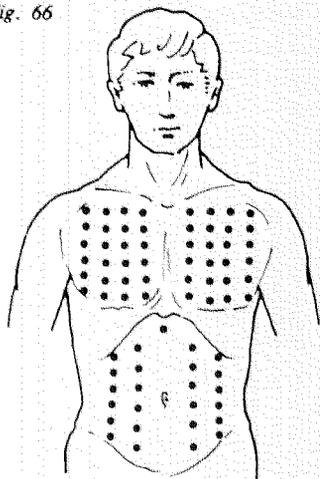


Fig. 65

Fig. 66



L'exercice suivant augmentera l'efficacité du traitement. Assis sur une chaise, amenez les mains derrière le dos et placez les pouces sur le dos aussi haut que possible. Pressez simultanément vers le bas avec les deux pouces tandis que vous vous penchez en arrière (fig. 67). Pour le stretching, mettez-vous debout à cinquante centimètres d'un mur auquel vous tournez le dos. En vous penchant en arrière, mettez les deux mains contre le mur (fig. 68). Maintenez la position pendant dix secondes et revenez à la position de départ. Répétez trois fois. Cet exercice fortifie les muscles du dos en étirant la partie antérieure du tronc et en contractant le dos.

Fig. 67

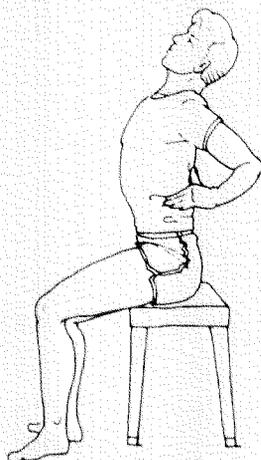


Fig. 68

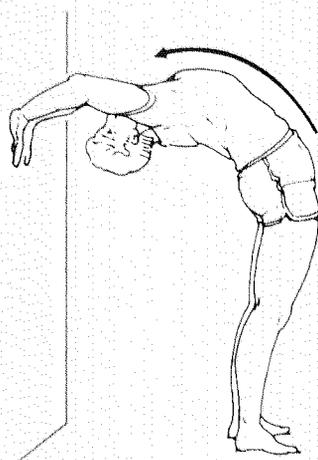


Fig. 69

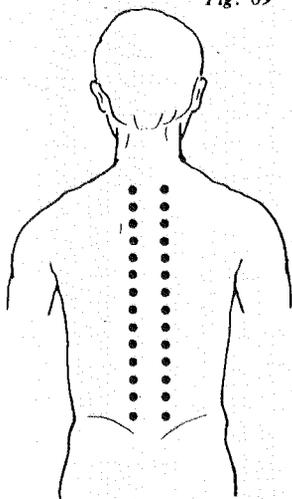


Fig. 70

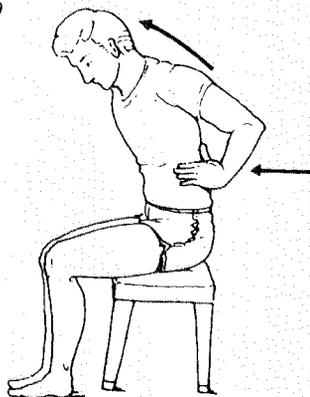


Fig. 71

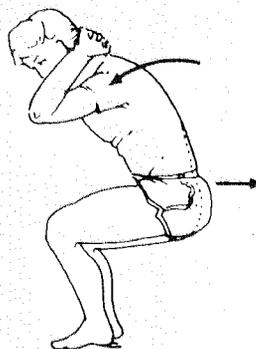
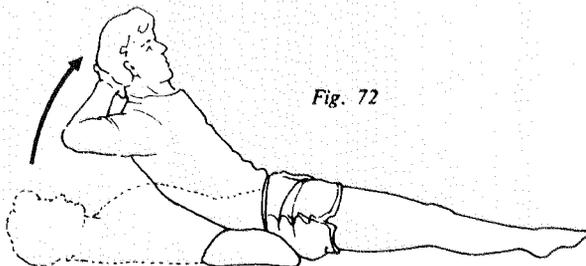


Fig. 72

*Dos plat*

Les points de shiatsu courent de part et d'autre de la colonne vertébrale, de la région interscapulaire à la région lombaire (fig. 69). Dirigez la pression sur les points vers l'avant du corps et inclinez le dos légèrement vers l'avant (fig. 70). Pratiquez cet exercice quotidiennement assis, debout ou à genoux. Pour le stretching, entrecroisez les doigts des deux mains et placez-les derrière la nuque. Puis, en vous accroupissant, inclinez le haut du corps vers l'avant et sortez les fesses vers l'arrière (fig. 71). Maintenez cette position pendant dix secondes. Revenez à la position de départ. Répétez trois fois. Allongez-vous ensuite sur le dos en plaçant un coussin sous les reins. Entrecroisez les doigts et placez-les derrière la nuque. Relevez alors le haut du corps (fig. 72). Répétez dix fois.

Posture afifaissée

Après avoir pratiqué le shiatsu et le stretching destinés à la lordose et à la cyphose, augmentez l'efficacité de la thérapie en pratiquant un vigoureux stretching du dos et des muscles abdominaux. Allongé sur le ventre, les doigts entrecroisés derrière la nuque, relevez le tronc (fig. 73). Maintenez cette position

dix secondes, revenez à la position de départ et relaxez-vous. Répétez trois fois. Fortifiez ensuite les muscles abdominaux, allongez-vous sur le dos et, avec les doigts derrière la nuque, relevez le tronc (fig. 74). Maintenez dix secondes et revenez à la position de départ. Répétez trois fois.

Fig. 73 contraction isotonique des muscles dorsaux

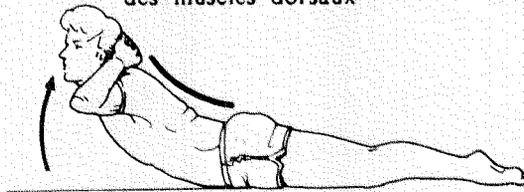
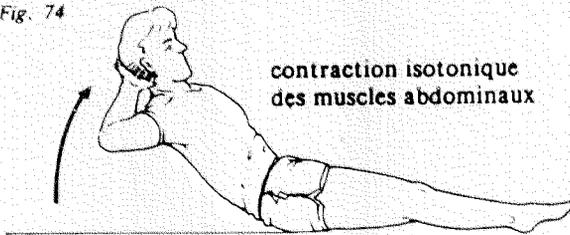


Fig. 74 contraction isotonique des muscles abdominaux



Scoliose

Pratiquez le shiatsu de chaque côté de la colonne vertébrale en insistant bien sur les quatre points de la région cervicale et sur les dix points de la région interscapulaire

(fig. 75). A partir d'un certain degré de courbure, soyez très attentif à localiser les points correspondant aux vertèbres dorsales et, lorsque c'est fait, marquez chacun d'eux d'un point au feutre (fig. 76).

Fig. 75

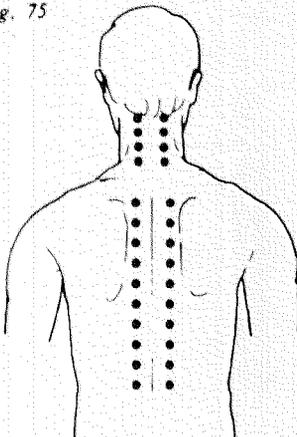
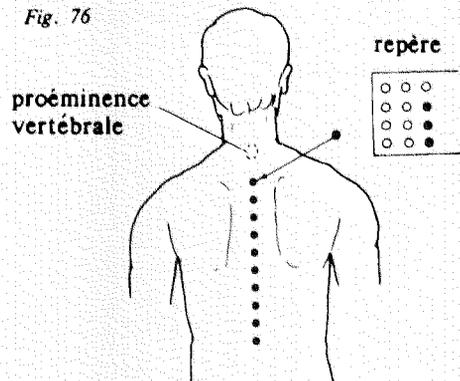


Fig. 76



Le stretching se pratique comme suit. Assis sur une chaise, les doigts des deux mains entrecroisés derrière la nuque, inclinez-vous devant, derrière et sur les côtés (fig. 77 à 79). Puis, en tenant le dos de la chaise avec les deux mains, tournez votre torse à gauche et à droite (fig. 80). Chaque exercice doit durer dix secondes. Répétez trois fois.

Scoliose idiopathique

Elle apparaît vers l'âge de douze ou treize ans. Si on n'intervient pas avant l'âge de quinze ou seize ans, la déformation peut être devenue trop importante pour être corrigée. Un traitement précoce et des exercices préventifs sont les seuls moyens de s'en débarrasser. Les parents qui ont des enfants de cet

Fig. 77 Flexion

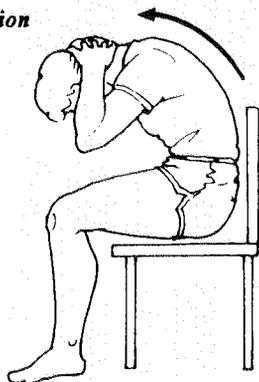


Fig. 78 Extension

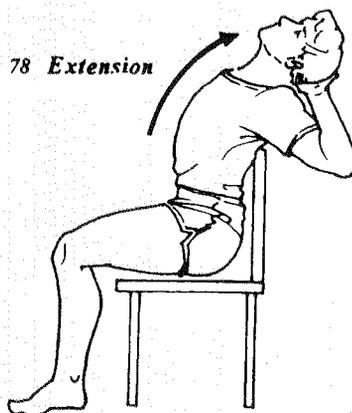


Fig. 79 Flexion latérale

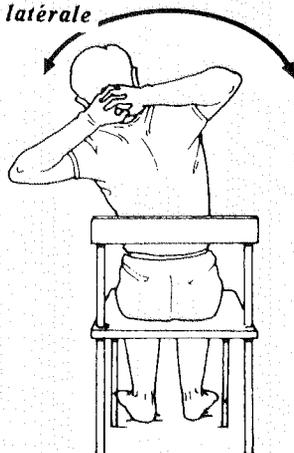
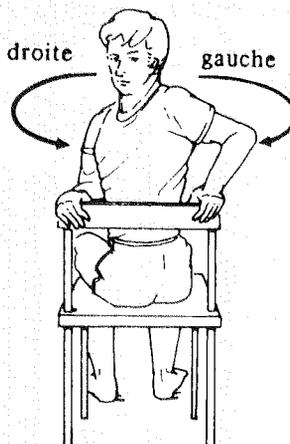


Fig. 80 Rotation



de cet âge doivent garder un œil attentif sur leur colonne vertébrale et pratiquer régulièrement le shiatsu sur les muscles de leur dos pour éviter le déséquilibre.

En plus, ils peuvent pratiquer un shiatsu quotidien de cinq ou dix minutes sur la région cervicale postérieure et sur la région interscapulaire et inciter les enfants à effectuer trois fois les exercices de stretching des muscles du dos. La meilleure prévention de la scoliose consiste à enseigner ces exercices aux enfants et à faire en sorte qu'ils les pratiquent eux-mêmes quotidiennement.

Le lumbago

Depuis que l'homme a commencé à se tenir droit pour marcher, la nécessité de supporter le poids de sa lourde tête et de son torse ont infligé une charge considérable aux vertèbres lombaires et à la région scapulaire, et l'homme s'est mis à souffrir de lumbago et d'ankylose des épaules. Parce que ses causes sont nombreuses et variées, le lumbago est toujours difficile à guérir. Parmi ses causes les plus fréquentes, on peut relever les pathologies de la colonne vertébrale, le pied bot, la contracture du muscle gastrocnémien ou du tendon d'Achille et les pathologies de l'articulation sacro-iliaque.

• Shiatsu

Allongé au sol sur le dos, pratiquez d'abord le shiatsu des muscles abdominaux droits. De chaque côté du nombril se trouvent deux rangées de points, sept points pour chaque rangée interne, six points pour chaque rangée externe (fig. 81). Les doigts des deux mains étant entrecroisés, pressez chaque point, simultanément à gauche et à droite avec la région carpienne de chaque main.

Commencez par les points du haut et descendez le long du ventre. Traitez d'abord les rangées internes puis les rangées externes. Répétez ce shiatsu autant de fois qu'il vous paraît nécessaire. Pressez de nouveau les mêmes points avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main, en agissant simultanément à gauche et à droite. Pour le bas-ventre, il y a deux points situés entre le nombril et les organes sexuels et deux rangées de deux points chacune de part et d'autre de la précédente (fig.

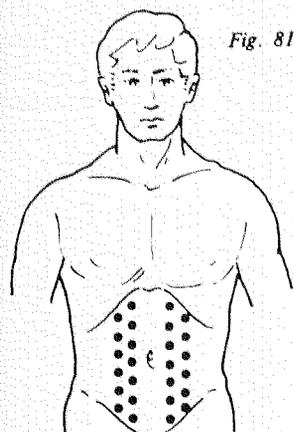


Fig. 81

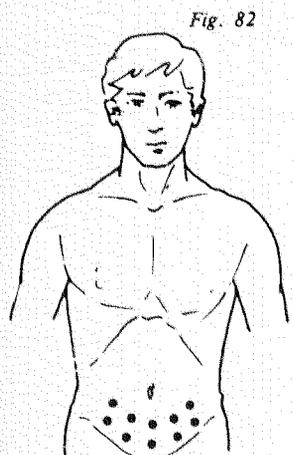


Fig. 82

82). En agissant à partir du centre du corps vers l'extérieur, pressez simultanément à gauche et à droite chacun de ces points avec l'index, le médius et l'annulaire de chaque main. Pour la région lombaire et la région des fesses, les quatre doigts de chaque main prennent appui sur le devant du corps tandis que le pouce presse les points de shiatsu. Il y a deux rangées de cinq points chacune dans la région lombaire, trois points sur chaque crête iliaque, trois points sur le sacrum, deux rangées diagonales de quatre points sur les fesses et un point de Namikoshi sur chacune d'elles (fig. 83). Pressez ces points avec les pouces, simultanément à gauche et à droite pour bien assouplir la région lombaire et la région des fesses.

• *Stretching*

Tenez-vous debout face à un mur, à quarante centimètres de lui, placez les mains dessus, les coudes étant fléchis. Fléchissez encore les coudes de manière à ce que vos avant-bras viennent en contact avec le mur (fig. 84). Sans changer la position des bras, relevez la fesse gauche diagonalement vers la gauche et la fesse droite diagonalement vers la droite. Cet exercice étire le pelvis. Maintenez cette position pendant dix secondes. Répétez trois fois. Allongé au sol sur le ventre, les jambes étendues, saisissez chaque cheville avec la main correspondante (fig. 85). En tirant sur les chevilles, relevez simultanément les jambes et le torse aussi haut que possible.

Fig. 83

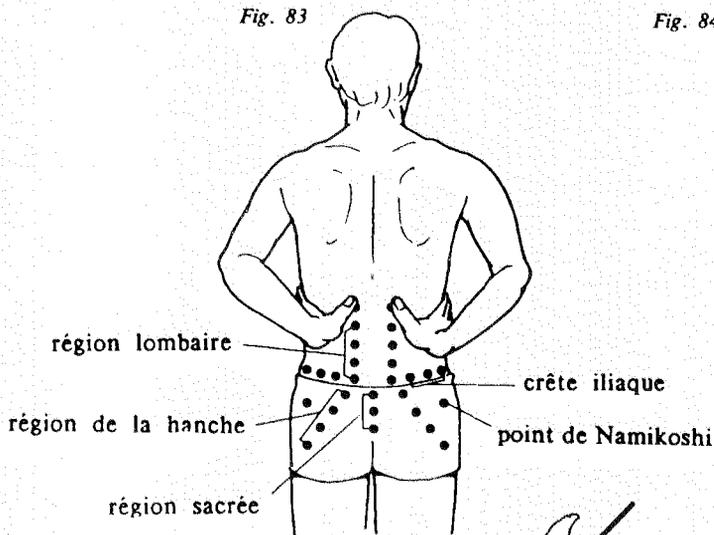


Fig. 84

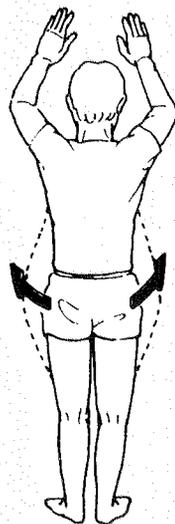
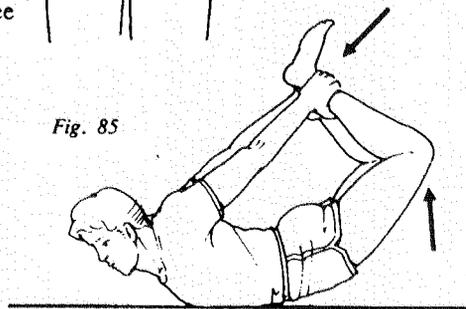


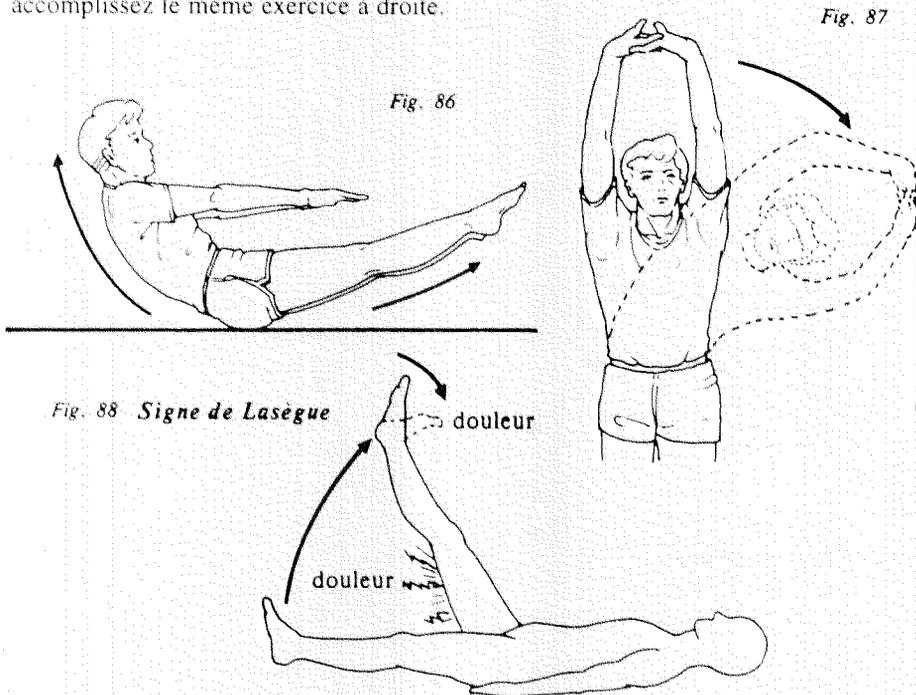
Fig. 85



Maintenez cette position dix secondes. Répétez trois fois. Asseyez-vous ensuite au sol, les jambes étendues devant vous. En mettant les bras devant vous pour assurer votre équilibre, relevez ensemble les jambes et le torse (fig. 86). Sans plier les jambes, faites en sorte que vos jambes et votre torse forment des angles de trente degrés avec le sol. Dans cette position, balancez-vous sur les fesses. Maintenez cette position dix secondes avant de revenir à la position de départ. Répétez trois fois. Debout, près d'un mur, à environ cinquante centimètres de lui, entrecroisez les doigts des deux mains, paumes tournées vers le haut et levez les bras au-dessus de votre tête (fig. 87). Sans modifier la position des bras, penchez-vous vers la gauche jusqu'à ce que vos mains entrent en contact avec le mur. Maintenez cette position dix secondes. Répétez trois fois. Exécutez alors un demi-tour et accomplissez le même exercice à droite.

La sciatique

Le nerf sciatique, qui est issu de la région lombaire, et s'étend tout au long des membres inférieurs, est le plus long et le plus gros des nerfs périphériques du corps humain. Parce qu'il est proche de la surface de la peau, il est facilement endommagé. La sciatique, qui est l'une des pathologies les plus fréquentes en rapport avec ce nerf, peut être causée par le froid, l'humidité, des maladies des vertèbres lombaires ou de mauvaises positions des organes internes. On recourt souvent au signe de Lasègue pour la diagnostiquer. Le patient est allongé au sol, sur le dos, les jambes tendues, et lève une jambe. S'il ressent une douleur dans la partie postérieure de la cuisse alors que la jambe fait un angle de quarante-cinq degrés avec le sol, il souffre de sciatique (fig. 88). La flexion dorsale du pied accroît la douleur.



• Shiatsu

Pratiquez le shiatsu sur tous les points de la région lombaire et des fesses, puis pressez les points de la face postérieure de la cuisse jusqu'à la plante des pieds pour assouplir tous les muscles qui se trouvent au voisinage du nerf sciatique (fig. 89). Insistez sur tous les points douloureux qui apparaissent sur le trajet du nerf (fig. 90).

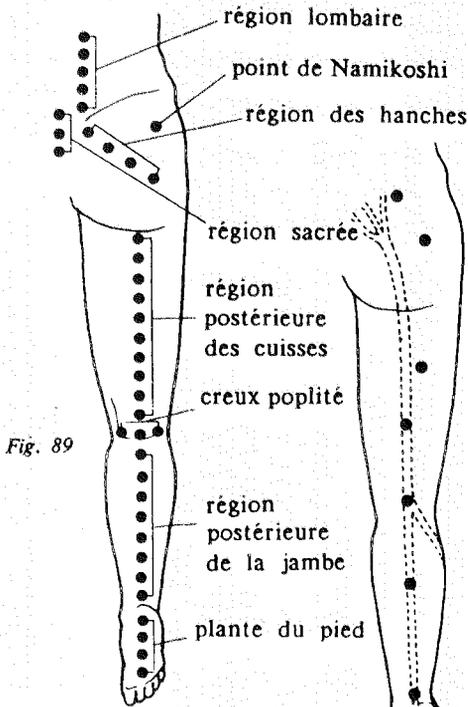


Fig. 89

Fig. 90
Points sensibles

• Stretching

Placez un des talons sur une table ou tout autre objet qui se trouve à la hauteur des fesses (fig. 91). Appuyez sur la cuisse juste au-dessus du genou avec les paumes superposées. Maintenez cette position dix secondes. Revenez à la position de départ et relaxez-vous. Répétez trois fois. Fléchissez alors le pied dorsalement en tirant sur l'ensemble des orteils (fig. 91). Maintenez cette position dix secondes. Répétez trois fois. Si la sciatique devient chronique, le corps s'efforce inconsciemment d'éviter la douleur en portant son poids sur la jambe saine ce qui provoque une déviation connue sous le nom de scoliose sciatique (fig. 92). Pour éviter cela, pratiquez le shiatsu et le stretching pour assouplir les muscles de la région lombaire et méfiez-vous du froid et de l'humidité.

Fig. 91

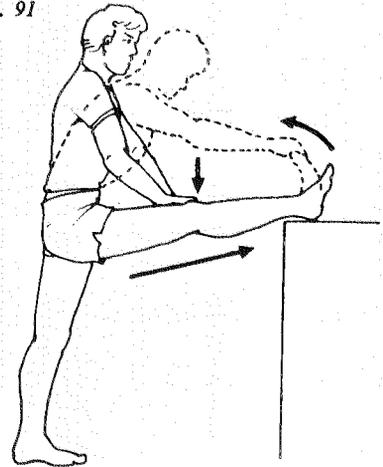


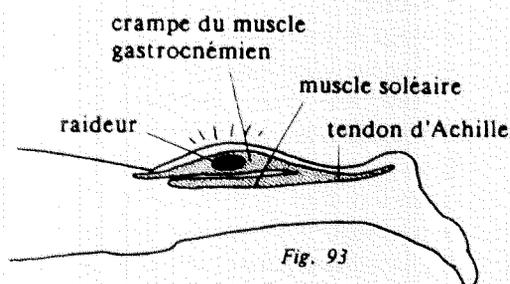
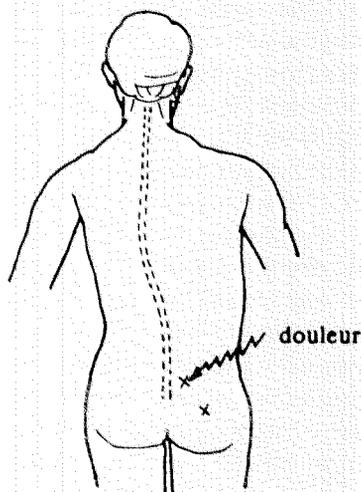
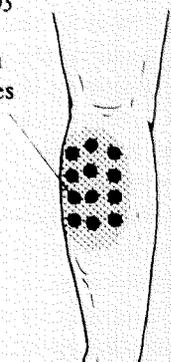
Fig. 92 *Scoliose sciatique*

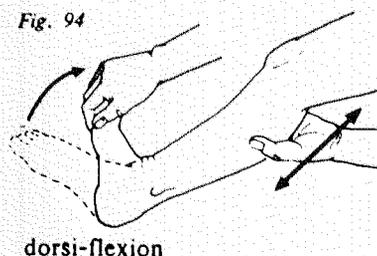
Fig. 93

Fig. 95
points de shiatsu
pour les crampes

Les crampes du muscle gastrocnémien

Parfois, sans que l'individu s'en rende compte, la fatigue s'accumule dans le muscle gastrocnémien - le mollet et ce muscle durcit. Lorsque cela arrive, les mouvements de la course à pied et de la natation ou d'autres mouvements moins violents, se retourner simplement dans son lit, par exemple, provoquent des crampes douloureuses dans le muscle gastrocnémien (fig. 93).

Fig. 94



• Shiatsu

En cas de crampe du muscle gastrocnémien, asseyez-vous tranquillement avec la jambe allongée devant vous. D'une main, pincez le mollet entre le pouce et les quatre doigts et de l'autre, tirez sur les orteils pour provoquer une flexion dorsale progressive du pied (fig. 94). En même temps que vous faites cela, assouplissez le mollet en étirant rapidement le muscle en haut et en bas, à gauche et à droite (fig. 95). Combiné avec les exercices suivants, ce stretching fortifie le muscle gastrocnémien et le tendon d'Achille.

• *Stretching*

Placez-vous face à un mur et posez-y les mains bien à plat. Avancez un pied et tendez l'autre en arrière (fig. 96). Inclinez le torse vers l'avant en pliant la jambe avant et en veillant à ce que la plante du pied arrière reste bien en contact avec le sol. Maintenez cette position dix secondes. Revenez à la position de départ et recommencez en changeant de pied. En mettant alternativement le pied gauche et le pied droit en avant, répétez trois fois. Le second exercice consiste à sauter vingt fois sur la pointe des pieds, le corps étant complètement relaxé (fig. 97).

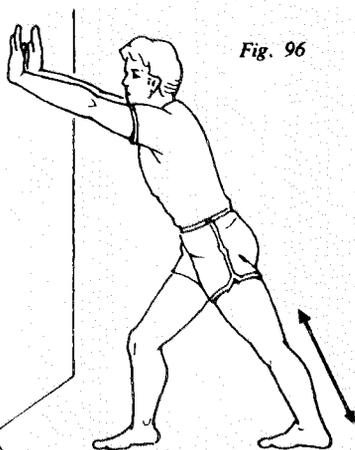


Fig. 96



Fig. 97

La constipation

Le système nerveux autonome régule le fonctionnement des organes internes: le système sympathique inhibe leur action et, à l'inverse, le système parasympathique la stimule. Lorsque l'équilibre du système nerveux autonome est bouleversé, le système parasympathique ne fonctionne pas comme il le devrait. Cela ralentit le péristaltisme intestinal, avec, pour résultat, une paresse dans l'assimilation et l'installation de la constipation. Les habitudes alimentaires irrégulières et, en particulier, l'omission du petit déjeuner, peuvent engendrer la constipation tout comme les effets secondaires de certains médicaments et le stress psychologique.

• *Shiatsu*

Allongé au sol sur le dos, commencez par presser les points qui sont répartis sur l'abdomen (voir: Shiatsu et stretching de la région abdominale, fig. 1). Poursuivez par un shiatsu du côlon sigmoïde qui, chez les personnes atteintes de constipation, est presque toujours dur. Les quatre points correspondant au côlon sigmoïde sont situés en bas et à gauche du nombril, dans une région proche du rectum (fig. 98). Assouplissez le côlon en pressant doucement chacun des points avec l'éminence thénar de la main droite. Appliquez la paume de la main gauche sur le dos de la main droite le temps que dure la pression. Traitez ensuite les points de Namikoshi sur les fesses et les trois points de la région sacrée (fig. 99). En prenant appui des quatre doigts de chaque main sur le devant du corps, pressez simultanément avec les pouces les deux points de Namikoshi. Répétez plusieurs fois. Puis, avec les index, les médus et les annu-

Fig. 98

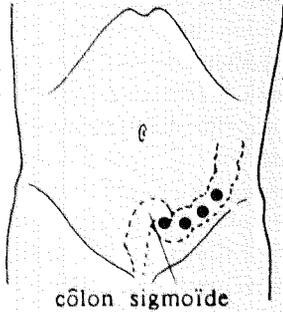


Fig. 99

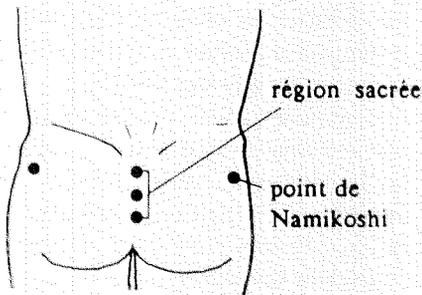


Fig. 100

lares des deux mains, bout des doigts en contact, pressez les trois points du sacrum. Répétez plusieurs fois en commençant toujours par le point du haut. Pressez ensuite les mêmes points avec les index, les médiums et les annulaires superposés jusqu'à ce que la pression ait bien pénétré.

• *Stretching*

Tenez-vous debout, bien droit. Le traitement est centré sur la région du côlon sigmoïde. Tout d'abord, avec l'une des mains sur le côlon sigmoïde et l'autre main sur le dos de la première, faites pivoter le corps à gauche (fig. 100 et 101). Maintenez cette position dix secondes. Répétez trois fois. Faites pivoter ensuite le corps à droite. Maintenez dix secondes et répétez trois fois. Puis, en suivant les points de shiatsu, déplacez les mains simultanément à gauche et à droite. Maintenez l'étirement dix secondes (fig. 102). Répétez trois fois.

Fig. 101

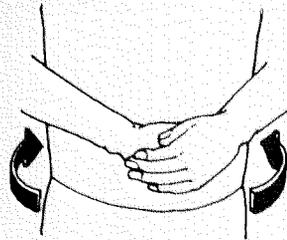
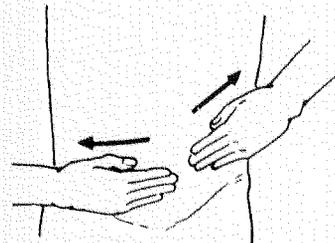


Fig. 102

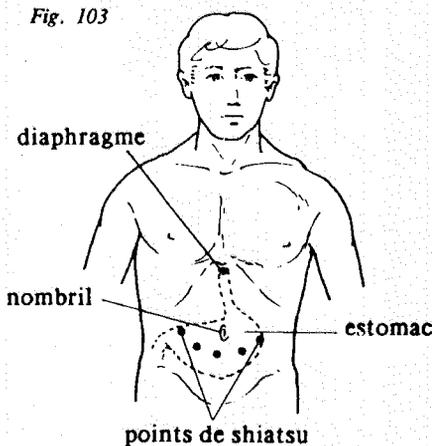


La descente d'estomac

Pour maintenir l'estomac dans sa position normale, juste au-dessous du diaphragme et au-dessus du nombril, une certaine tension des muscles abdominaux et des parois abdominales est nécessaire. Si cela est impossible, l'estomac descendra progressivement jusqu'à venir se loger dans le canal pelvien. Même si, au début, aucun symptôme apparent ne se manifeste, le patient souffrira bientôt de constipation, d'indigestion et de perte de l'appétit au fur et à mesure de l'aggravation. Cette plainte est assez répandue chez les individus longs et maigres.

• Shiatsu

Allongé au sol sur le dos, pratiquez le shiatsu de la région abdominale (voir : Shiatsu et stretching de la région abdominale, fig. 1). Lorsque la tension s'est calmée dans cette zone, continuez sur le bas-ventre, au-dessus de l'estomac avec les paumes puis avec les index, les médus et les annulaires superposés (fig. 103). Procédez avec douceur. Répétez plusieurs fois.



• Stretching

Avec les mains superposées et tenues horizontalement, la main de dessous sur le nombril, vibrez pendant dix secondes. Répétez trois fois. Sans modifier la position des mains, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre, dix secondes par tour (fig. 104). Placez ensuite les deux mains sur le bas-ventre, à la verticale de l'estomac, et ramenez-les vers le haut (fig. 105). Maintenez la position dix secondes. Répétez trois fois. Pour fortifier les muscles abdominaux, passez les pieds sous le bout de votre lit ou d'un meuble quelconque, entrecroisez les doigts derrière la nuque, relevez le torse et maintenez cette position pendant dix secondes (fig. 106). Revenez à la position de départ et relaxez-vous. Répétez trois fois. Pour terminer, placez un coussin au pied d'un mur et adossez-vous contre lui, les jambes à la verticale, collées au mur (fig. 107). Dans cette position, ramenez l'estomac vers le haut de votre corps (voir fig. 105) pendant trente secondes. Répétez cinq fois.

Fig. 104

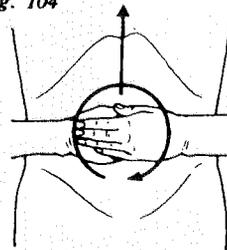
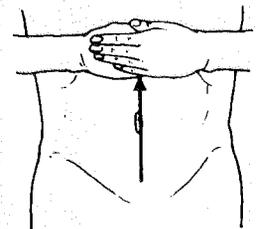
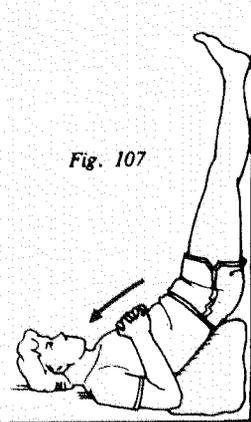
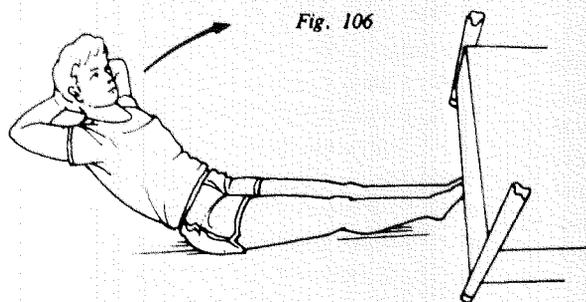


Fig. 105





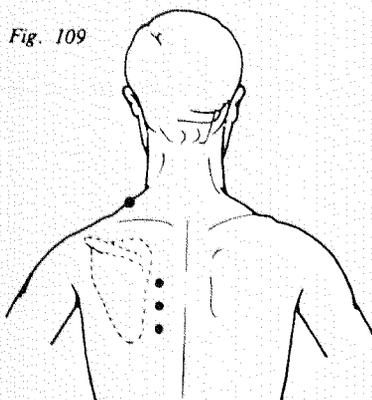
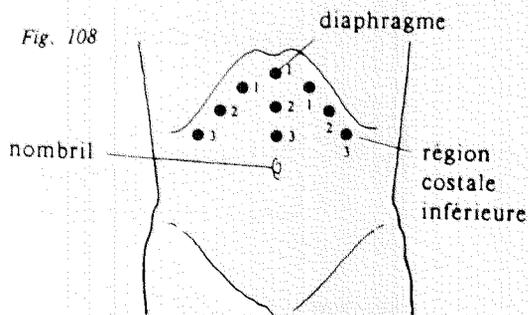
La gastralgie

La gastralgie, ou douleur d'estomac, se traduit par une douleur sourde dans le diaphragme, des nausées, des brûlures d'estomac, du météorisme et une sécrétion anormalement abondante de salive. Aux stades avancés de la maladie, la bouche peut s'ulcérer, la langue se charge et des douleurs apparaissent dans l'épaule gauche et dans le dos. A un stade encore plus avancé, le patient souffre de crampes d'estomac, ou spasmes gastriques.

• Shiatsu

Assouplissez d'abord la région du diaphragme, qui d'ordinaire est dure, et la région située au-dessus du nombril en

pressant les trois points de la ligne verticale avec la paume des mains puis avec l'index, le médium et l'annulaire (fig. 108). Pressez ensuite les deux rangées de trois points qui descendent en diagonale sous les côtes. Pressez simultanément à gauche et à droite avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main. Répétez cinq fois. Pressez ensuite le point de la région sus-scapulaire et les trois points de la région interscapulaire gauche. Leur position les met en contact réflexe direct avec l'estomac (fig. 109).



• *Stretching*

Le stretching se pratique à gauche et à droite, sous les côtes, juste en dessous du diaphragme, avec l'index, le médus et l'annulaire de chaque main, mais seulement après un shiatsu soigné et répété. Ecartez les deux mains simultanément à gauche et à droite (fig. 110). Maintenez cette position pendant dix secondes. Répétez trois fois.

Fig. 110

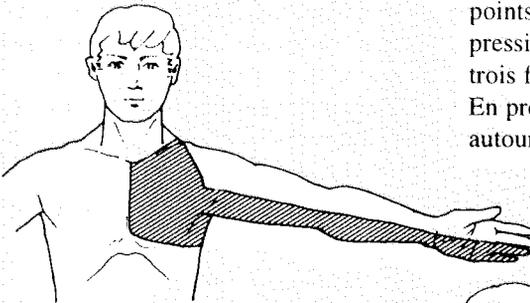
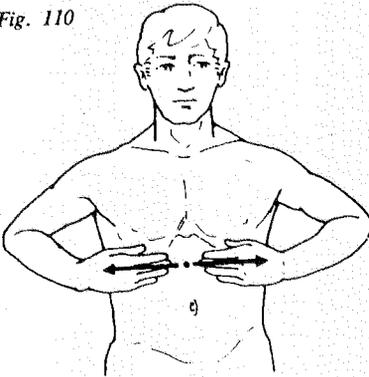


Fig. 111 *Réflexe cardio-cutané*

Pour fortifier le cœur

Les irrégularités de fonctionnement du cœur se manifestent par des palpitations, une respiration courte, une sensation d'oppression dans le côté gauche de la poitrine. Ces sensations s'accompagnent de douleurs sourdes dans la poitrine, l'épaule gauche, la face ventrale du bras de la région axillaire jusqu'au petit doigt (fig. 111). Cette région où se révèlent les réflexes du cœur est appelée zone hyperesthésique. Pratiqué sur cette zone, le shiatsu régularise en retour le fonctionnement du cœur.

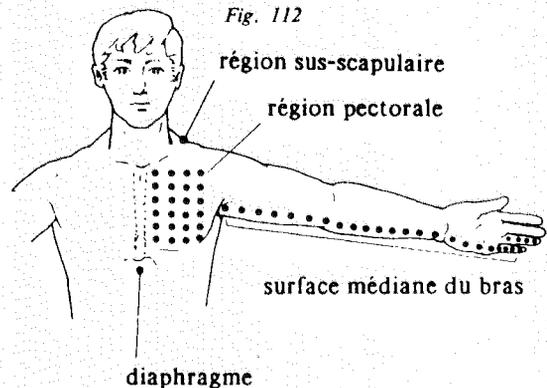
• *Shiatsu*

Le shiatsu est centré sur les points de la zone hyperesthésique et commence par des pressions de l'index, du médus et de l'annulaire sur la région sus-scapulaire (fig. 112). Chaque application dure cinq secondes. Répétez cinq fois.

Pressez ensuite les six rangées de quatre points chacune de la poitrine. Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois.

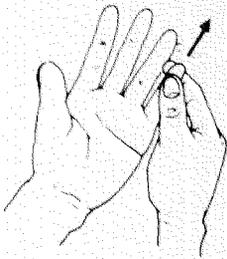
En prenant appui avec les quatre doigts autour de l'épaule, pressez à l'aide du

Fig. 112



pouce les six points qui mènent de l'aiselle jusqu'à la fosse cubitale le long de la face interne du bras. Chaque application doit durer trois secondes. Répétez trois fois. Pressez le point qui se trouve au fond de la fosse cubitale trois secondes. Répétez trois fois. Pressez ensuite les points qui courent le long de l'avant-bras jusqu'au poignet en prenant appui avec les quatre autres doigts sur la face externe de l'avant-bras. Pressez chacun de ces points trois secondes et répétez trois fois. Pressez les quatre points des muscles sous-thénariens qui mènent de la région du carpe jusqu'à la base des doigts. Pressez chaque point trois secondes. Répétez trois fois. Pincez le petit doigt entre le pouce et l'index et pressez les quatre points de la face ventrale trois fois. Pressez de même les points situés sur les faces gauche et droite du petit doigt. Pratiquez ensuite le même traitement sur l'annulaire.

Fig. 113



• *Stretching*

Tenez-vous debout avec le bras tendu devant vous. Pincez le petit doigt entre le pouce et l'index de la main droite, tirez dessus et faites vibrer doucement l'ensemble du bras pendant dix secondes (fig. 113). Répétez trois fois. Répétez le même stretching sur l'annulaire. Pour terminer, pratiquez un shiatsu sur le diaphragme avec le bout

des index, des médus et des annulaires se touchant. Chaque pression doit durer trois secondes. Répétez trois fois.

Pour fortifier les reins

Localisés de part et d'autre de la colonne vertébrale, les reins ont pour fonction principale d'épurer le sang et d'évacuer les déchets dans l'urine. Lorsqu'ils cessent de fonctionner correctement, le métabolisme est bouleversé, les paupières sont gonflées le matin et des protéines apparaissent dans les urines (albuminurie). Si ce mauvais fonctionnement se poursuit, il mène à la lithiase rénale (apparition de calculs dans le rein ou dans la vessie).

• *Shiatsu*

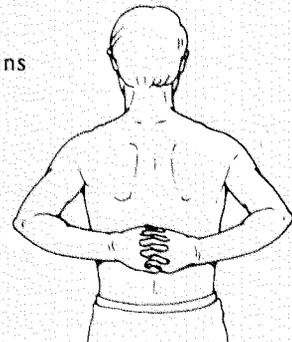
La dimension du rein humain est à peu près égale à celle de la région carpienne (fig. 114). Les mains étant derrière le dos, entrecroisez les doigts et amenez le carpe de chaque main de part et d'autre

Fig. 114



zone des reins

Fig. 115



de la colonne vertébrale juste au-dessus des reins (fig. 115).

Exercez une pression soutenue pendant cinq secondes et, en même temps, penchez-vous en arrière de manière à augmenter encore la pression par le poids du torse (fig. 116). Répétez cette pression sur les reins cinq ou six fois. Avec les deux pouces pointés vers le haut, tandis que les autres doigts prennent appui sur le devant du corps, pressez les trois points de la région des reins. Pressez simultanément à gauche et à droite en commençant par le point du haut. Chaque pression dure trois secondes. Répétez cinq fois. Pressez ensuite rapidement chacun des dix points qui vont des reins jusqu'à la région du sacrum (fig. 117). Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois. Puis, avec le bout des pouces en contact, pressez les trois points de la région sacrée pendant trois secondes. Répétez trois fois. Pressez ensuite fermement avec les pouces les points de Namikoshi. Chaque pression dure cinq secondes. Répétez trois fois. Continuez à pratiquer le shiatsu sur l'abdomen, dans la région de la vessie. Allongé sur le dos, les mains superposées, pressez le point de la vessie avec la paume de la main du dessous (fig. 118). Chaque application doit durer cinq secondes. Répétez trois fois. Pressez ensuite le même point avec le bout des index, des médiums et des annulaires et pressez les deux séries de deux points qui se trouvent à gauche et à droite du point de la vessie. Pressez des deux côtés simultanément. Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois. Terminez en vibrant sur le point de la vessie avec les mains superposées pendant dix secondes. Répétez trois fois.

Fig. 116

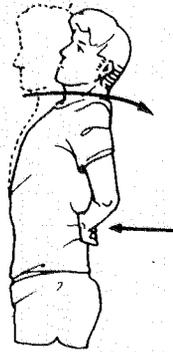


Fig. 117

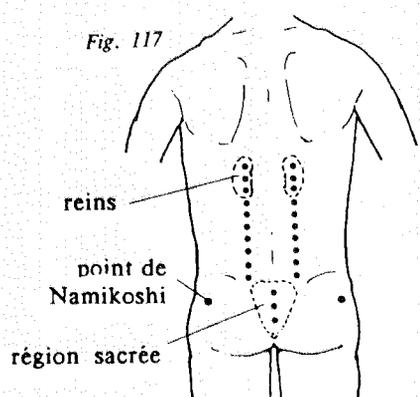
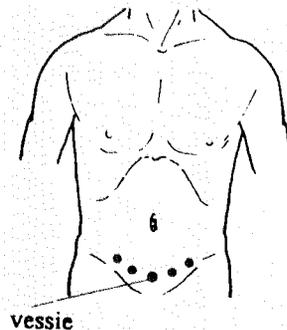


Fig. 118



• *Stretching*

Les deux mains étant derrière le dos, entrecroisez les doigts et posez la région carpienne de chaque main sur le haut du rein qui lui correspond. Pressez vers le bas avec les deux mains (fig. 119). Sans relâcher la pression, maintenez cette position dix secondes. Répétez ce stretching trois fois. Pour terminer, avec les doigts pointés vers le bas, frottez simultanément les deux côtés du dos, de la région des reins jusqu'à la région sacrée (fig. 120). Répétez trois fois. La pratique consciencieuse et régulière de ces exercices régularise le fonctionnement des reins et prévient l'hypertension qui est une cause directe des troubles rénaux. Par ailleurs, si vos reins sont faibles, il importe de prendre beaucoup de repos et de ne pas consommer trop de liquides ni de sel.

Fig. 119

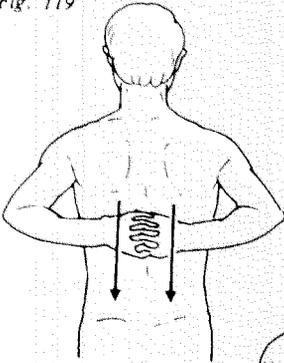
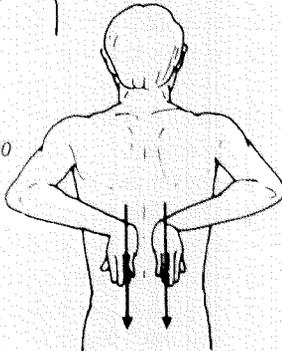


Fig. 120



Prévention de la myopie juvénile et de la carie dentaire

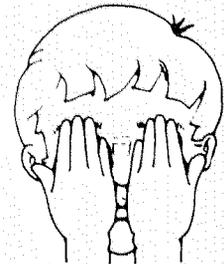
• *La myopie*

Parce qu'ils doivent apprendre à lire et à écrire et accomplir d'autres travaux auxquels ils ne sont pas habitués, les enfants des cours préparatoires développent souvent une pseudomyopie. La rigidité des muscles rend les mouvements de contrôle de l'œil temporairement difficiles. Pour éviter que cette situation n'empire, il est bon d'enseigner aux enfants le shiatsu et le stretching suivants qu'ils peuvent pratiquer eux-mêmes quotidiennement. Le shiatsu est centré sur les yeux (fig. 121). Traitez d'abord sur les quatre points de la fosse sous-orbitaire. Avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main, pressez simultanément à gauche et à droite en commençant par les points du coin intérieur de l'œil. Chaque pression dure trois secondes. Répétez trois fois.

Fig. 121



Fig. 122



Pratiquez ensuite de même sur les quatre points de la fosse sus-orbitaire (fig. 121 et 122). En exerçant une pression dirigée vers l'oreille, traitez simultanément les points de la région temporale situés de chaque côté de la tête (fig. 123 et 124). Chaque application doit durer trois secondes. Répétez trois fois. En prenant garde de ne pas appuyer directement sur les globes oculaires, placez la paume de chaque main sur l'œil qui lui correspond et exécutez un stretching circulaire (rotation extérieure) des deux yeux (fig. 125). Chaque rotation doit durer une seconde. Répétez trois fois. Placez ensuite les paumes des mains sur les tempes et tirez simultanément des deux côtés vers les oreilles (fig. 126). Maintenez cette position dix secondes. Répétez trois fois.

Fig. 123

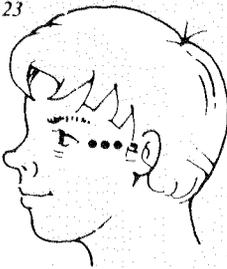


Fig. 124



Fig. 125

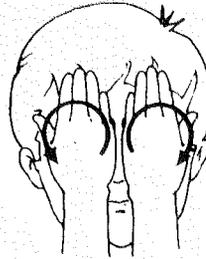
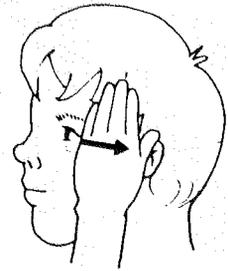


Fig. 126



• *La carie dentaire et la pyorrhée*

Cette thérapie préventive commence par un shiatsu des gencives antérieures. Il y a deux rangées de trois points sur la gencive supérieure, entre le nez et la lèvre supérieure. Pressez simultanément à gauche et à droite chacun des trois points en commençant par le milieu et en allant vers l'extérieur (fig. 127 et 128). Chaque pression doit durer trois secondes. Répétez trois fois. Pratiquez le même traitement sur les points de la gencive inférieure. Pratiquez ensuite un rapide stretching sur les deux gencives. En pressant les six points de la gencive supérieure, déplacez les doigts vers le haut pendant une seconde puis vers le bas pendant une seconde également (fig. 129). Répétez trois fois. Agissez de même pour les points de la gencive inférieure. Pratiqués régulièrement, de une à trois fois par jour, ces exercices s'avèrent très efficaces.

Fig. 127

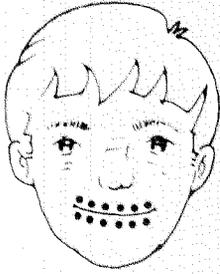
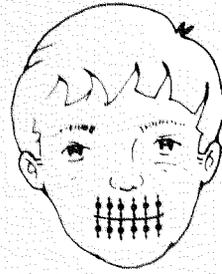


Fig. 128



Fig. 129



Pour rester jeune longtemps

Les rides de la peau du cou, spécialement de la région cervicale antérieure, sont le signe infaillible et incontournable du vieillissement. Quand les muscles de cette région s'affaiblissent, s'atrophient et se durcissent, l'apport de sang au cerveau par l'artère carotide se fait moins bien. En conséquence, les cellules du cerveau s'atrophient, la glande thyroïde s'affaiblit, les actes quotidiens deviennent plus lents. La voix se brise, la sécrétion salivaire devient insuffisante, les bronches et le pharynx s'engorgent. Bref, le vieillissement de la région cervicale est directement lié au vieillissement du cerveau et accélère la débilité du corps tout entier. Assouplir la région cervicale lorsqu'on est jeune, est le secret d'une longue jeunesse. En commençant par la région cervicale, le traitement se poursuit par les points sensibles répartis sur tout le corps.

• Traitement

Assouplissez les muscles du cou et facilitez l'afflux du sang dans la carotide en traitant les deux rangées de points de shiatsu qui se trouvent de chaque côté

Fig. 130

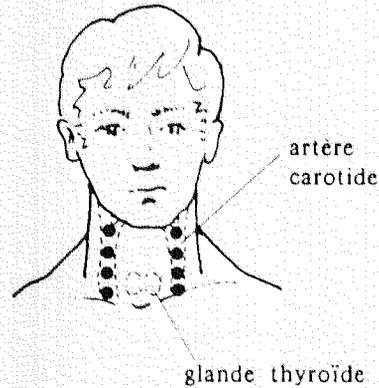
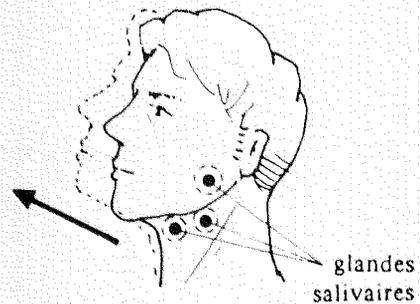


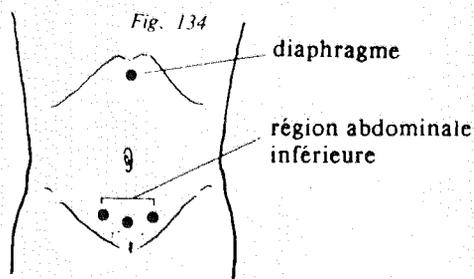
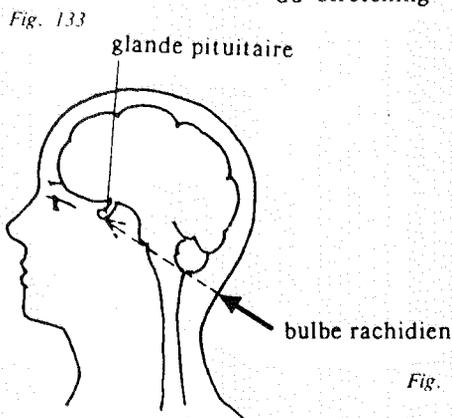
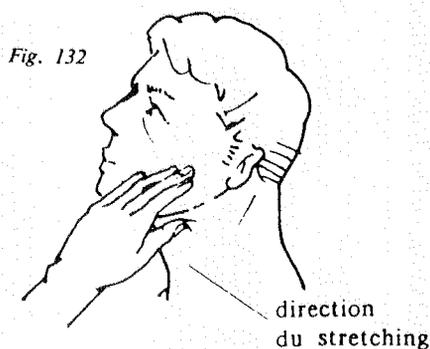
Fig. 131



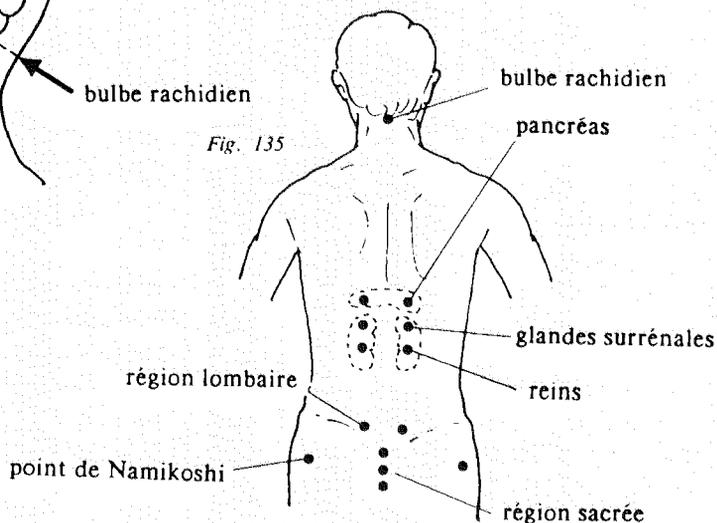
de la région cervicale antérieure (fig. 130). Commencez par le côté gauche et passez ensuite au côté droit. Ensuite, avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main, pressez simultanément à gauche et à droite les points des glandes salivaires (fig. 131). Pressez ensuite

avec les pouces les points situés juste au-dessus des points cervicaux antérieurs. Répétez trois fois. Sans modifier la position des mains, étirez le cou en diagonale vers le haut (fig. 132). Maintenez cette position dix secondes. Répétez trois fois.

En agissant sur le tronc cérébral, on maintient efficacement l'équilibre hormonal du corps en exerçant une influence sur l'hypophyse (fig. 133).



Le shiatsu sur ce point se pratique avec les index superposés. Chaque pression dure cinq secondes. Répétez trois fois. Vibrez ensuite sur le même point. Une seule application de dix secondes est requise. Le traitement du diaphragme et de la région sous-scapulaire stimule le fonctionnement du pancréas (fig. 134 et 135) et, en améliorant la sécrétion de l'insuline, aide à contrôler le diabète. Commencez par presser délicatement la région du diaphragme avec le bout des index, des médiums et des annulaires. Faites pénétrer la pression profondément. Chaque pression dure cinq secondes. Répétez cinq fois. Traitez ensuite les régions sus-scapulaires gauche et droite avec les pouces. Chaque pression dure cinq secondes. Répétez cinq fois.



Le traitement des reins régularise leur fonctionnement. Il stimule l'élimination des déchets qui sont responsables, entre autres facteurs, du vieillissement. Le traitement stimule la sécrétion des hormones surrénales, accroît la résistance et diminue les effets du stress. Les mains étant derrière le dos, entrecroisez les doigts, placez la région carpienne de chaque main derrière le rein qui lui correspond et pressez simultanément à gauche et à droite. Chaque pression doit durer cinq secondes. Répétez cinq fois. Faites suivre par trois vibrations de dix secondes chacune.

Le traitement des gonades qui stimulent la sécrétion des hormones sexuelles se pratique sur les trois points du bas-ventre. Pressez en premier le point central avec le bout des index, des médiums et des annulaires. Pressez ensuite les deux points latéraux avec l'index, le médium et l'annulaire de chaque main. Pressez ensuite avec la paume des mains. Chaque pression dure cinq secondes. Répétez cinq fois. Pour le dos, utilisez les pouces pour presser les points de la région lombaire, les trois points du sacrum et les points de Namikoshi (fig. 135). Pour la région lombaire, chaque application dure cinq secondes. Répétez trois fois. Pour la région sacrée, chaque application dure trois secondes. Répétez trois fois. Pour les points de Namikoshi, pressez durant cinq secondes et répétez cinq fois. Pour terminer, activez les cellules du cerveau et évitez-leur de s'atrophier en traitant la région de la tête, particulièrement les sutures crâniennes (fig. 136 à 138). Après avoir pressé chacun des points indiqués, pratiquez un stretching et une vibration (voir chap. 2: Shiatsu et stretching de la tête).

Fig. 136

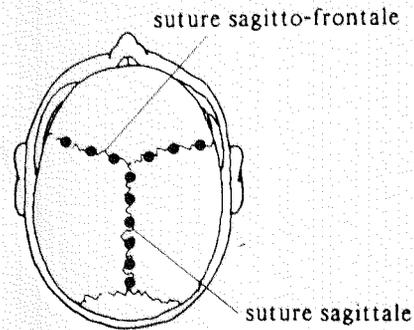


Fig. 137

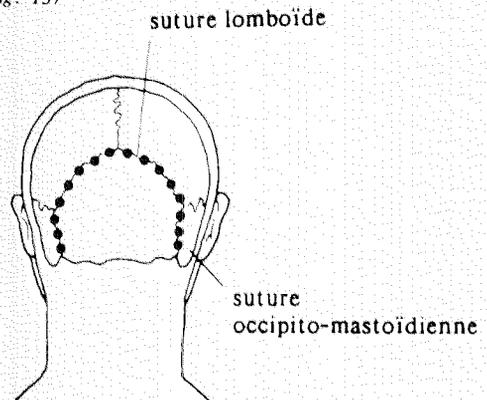
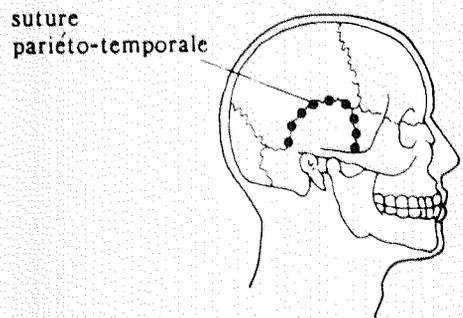
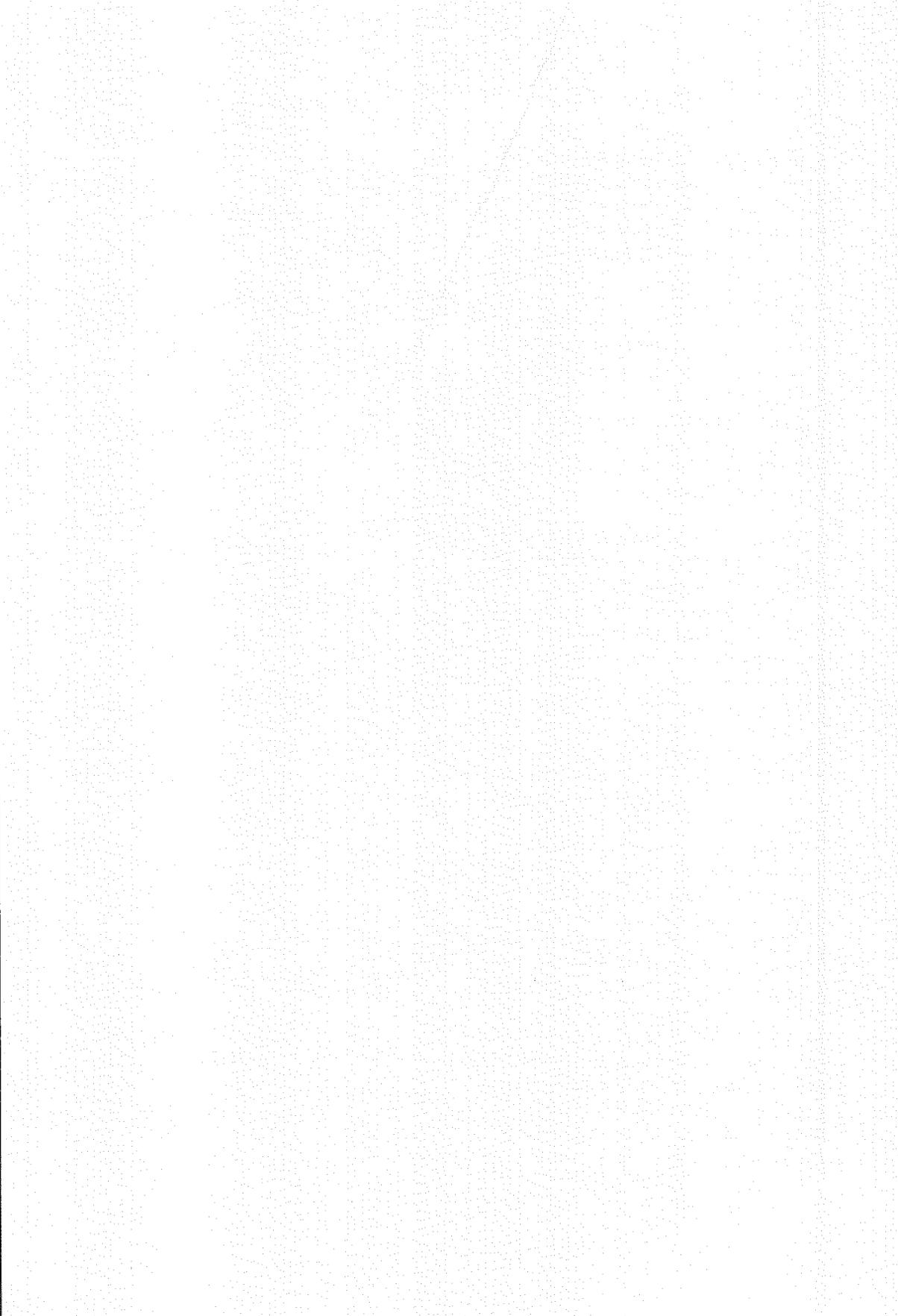
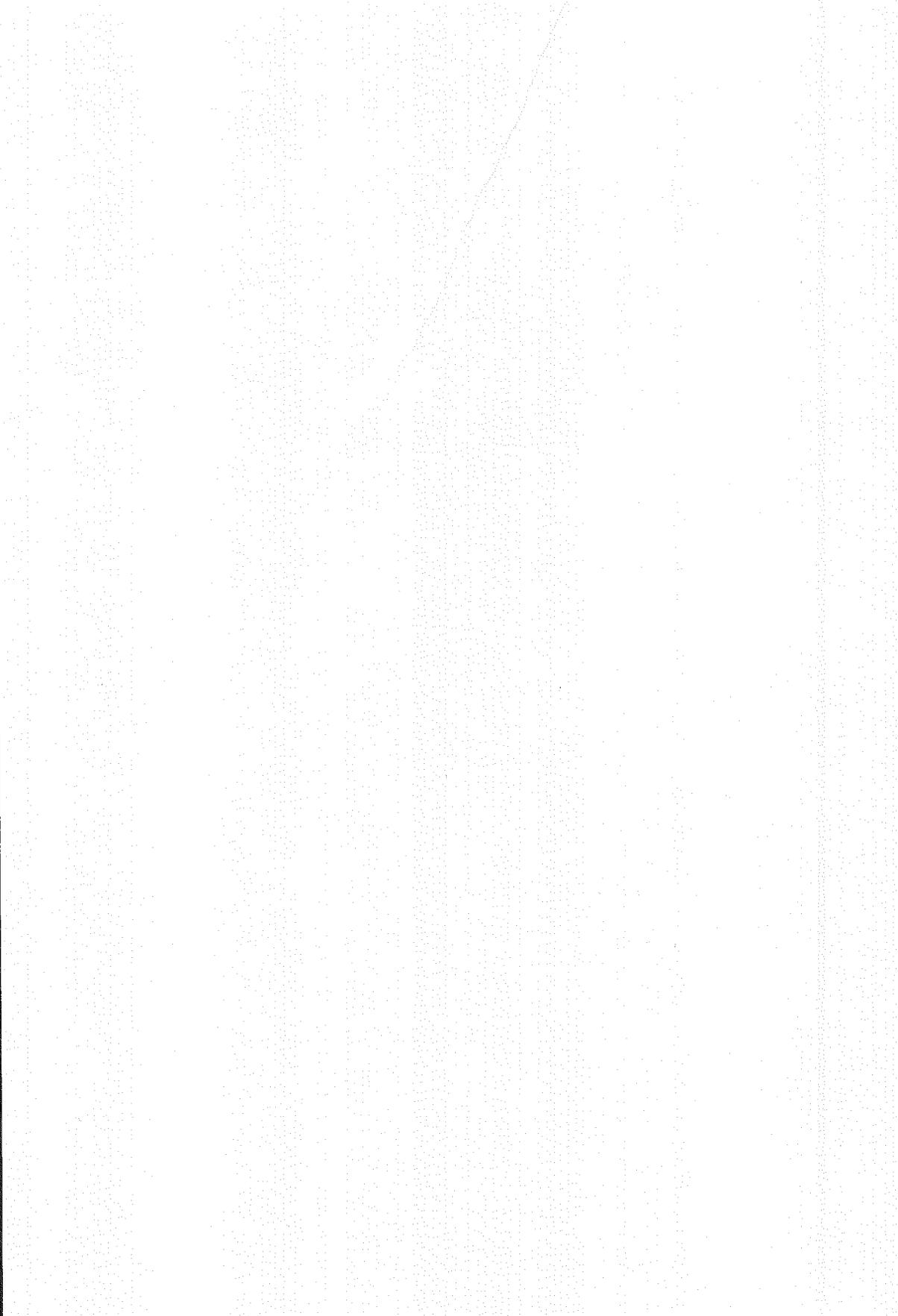


Fig. 138





ANNEXES



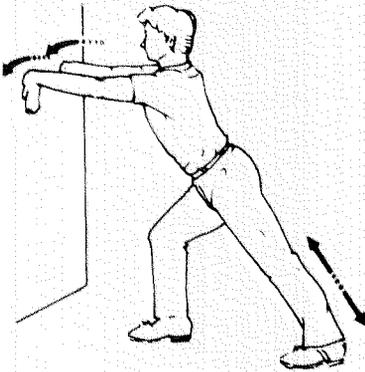
ANNEXE A

POUR LES SPORTIFS

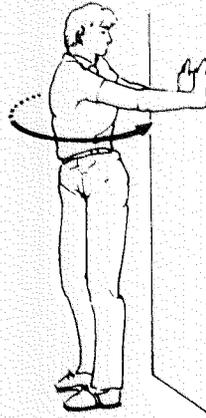
Dans les exemples qui suivent,
faites toujours précéder la séance de stretching
par le shiatsu des parties à traiter.

■ *Golf*

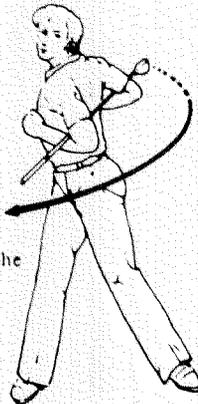
1. Stretching du poignet et du tendon d'Achille. Tendre le buste en avant, en gardant la plante des pieds bien à plat sur le sol



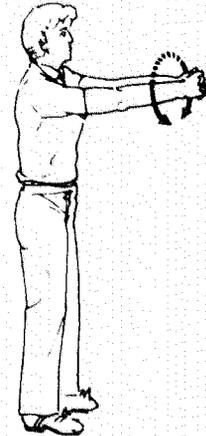
2. Stretching du dos



4. Stretching des bras



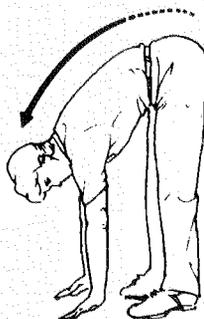
3. Bouger le haut du corps
vers la droite et vers la gauche



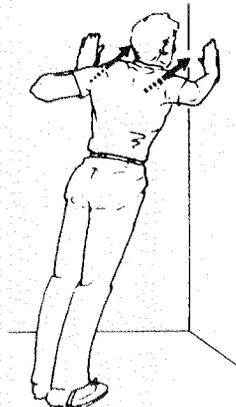
5. Stretching de l'articulation de la hanche et de la cheville en écartant les genoux



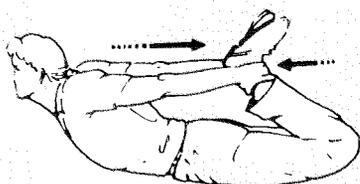
6. Stretching du dos



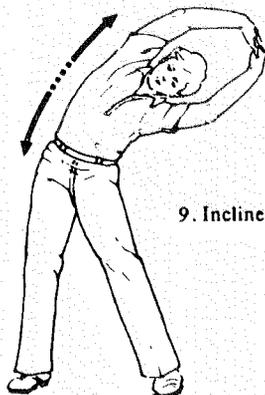
7. Stretching de la poitrine.
Pencher tout le corps en avant



8. Stretching des abdominaux



9. Incliner le haut du corps latéralement



■ Base-ball

1. Stretching des épaules



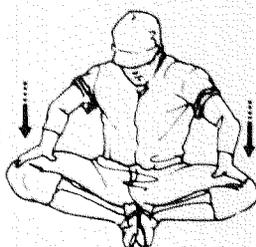
2. Stretching des bras



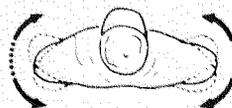
3. Stretching des épaules et des coudes



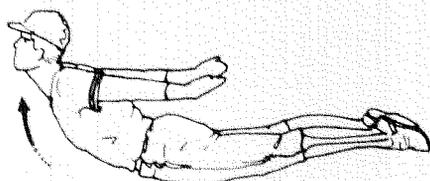
4. Stretching de la partie médiane des cuisses



5. Stretching semi-rotatif des épaules



6. Stretching des abdominaux

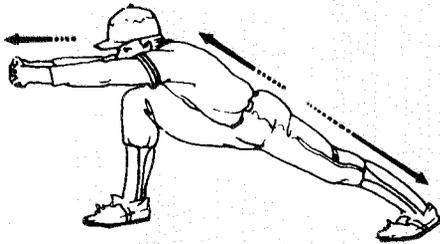


Etirer le buste vers le haut

7. Rotation des épaules



Pousser les bras vers l'avant

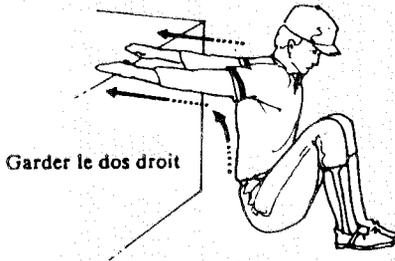


Garder les talons au sol

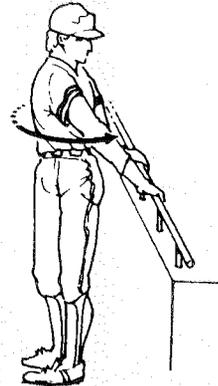
8. Stretching des bras, du dos et de la partie postérieure des jambes

10. Stretching du dos

9. Stretching de la région lombaire et du dos

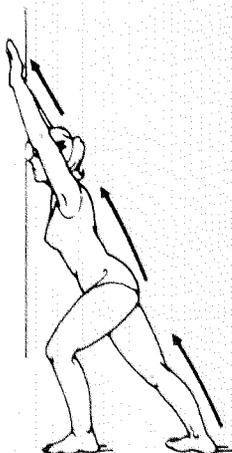


Garder le dos droit

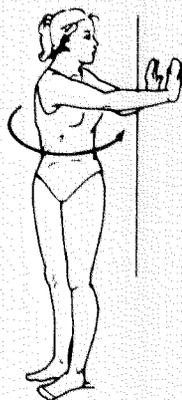


■ *Natation*

1. Stretching du dos



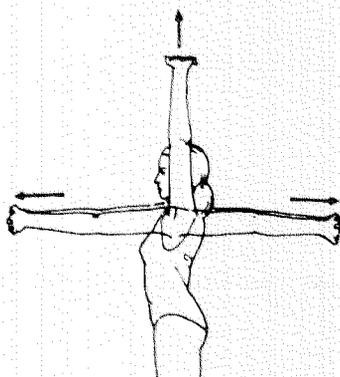
2. Stretching du dos



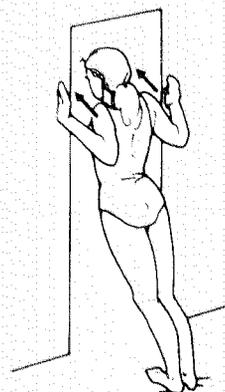
3. Stretching du dos



5. Stretching de la poitrine

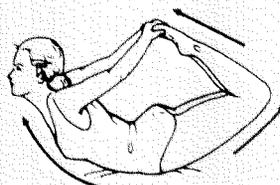


4. Stretching des bras

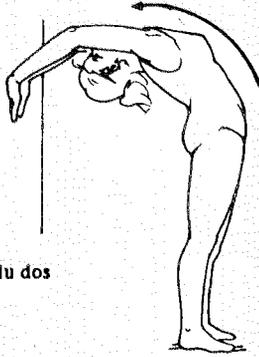


Pencher tout le corps en avant

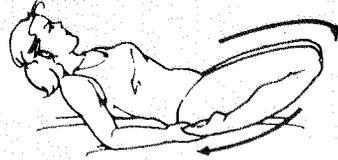
6. Stretching des abdominaux



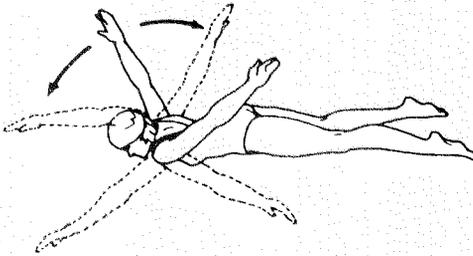
7. Contraction du dos



8. Stretching de la région antérieure des cuisses

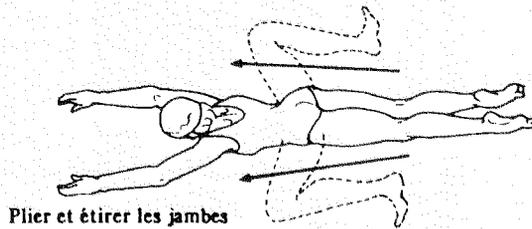


Tirer les doigts de pied



9. Rotation de l'articulation des épaules

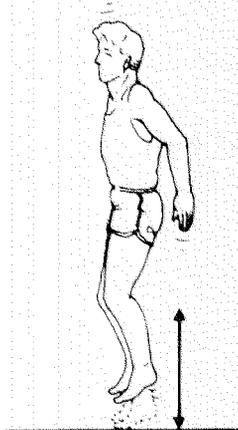
10. Stretching du genou et de l'articulation de la hanche



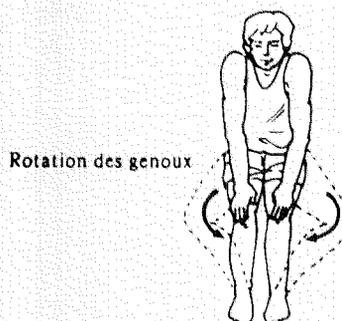
Plier et étirer les jambes

■ Course à pied et cyclisme

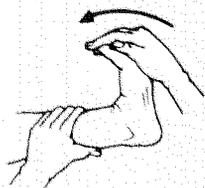
1. Stretching du mollet, du tendon d'Achille et de la cheville



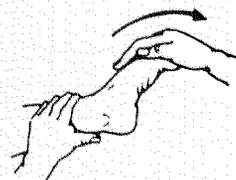
2. Stretching des genoux, de l'articulation de la hanche et des chevilles



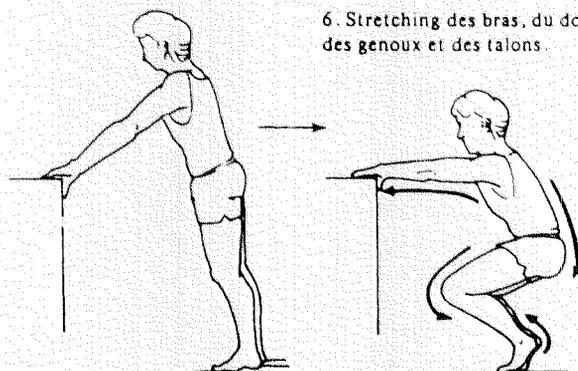
3. Flexion du cou-de-pied



4. Flexion de la plante des pieds

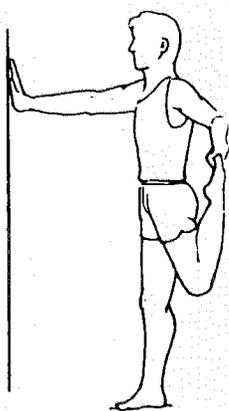


5. Relaxation

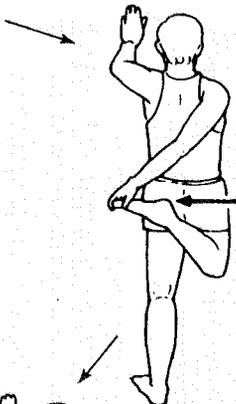


6. Stretching des bras, du dos, des genoux et des talons.

7. Relaxation

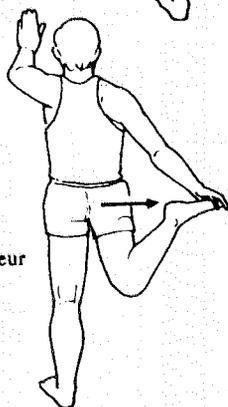


8. Stretching de la cheville, de l'articulation de la hanche et du genou

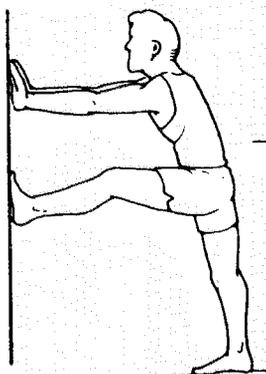


Stretching vers l'intérieur

9. Stretching vers l'extérieur



10. Relaxation

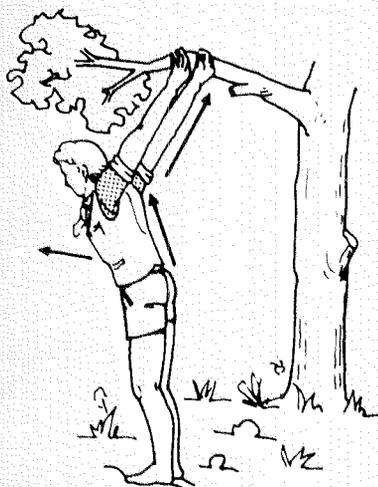


11. Stretching et contraction de la partie postérieure des jambes.

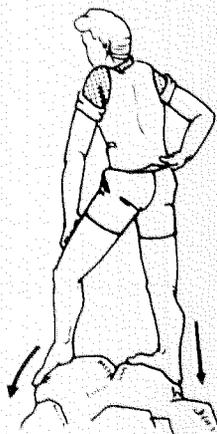


■ Escalade

1. Stretching des bras, du dos, des épaules



2. Flexion du cou-de-pied et de la plante des pieds



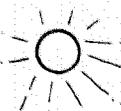
3. Stretching libre



Stretching de la région lombaire

Accrocher les chevilles

4. Bain de soleil sur un rocher

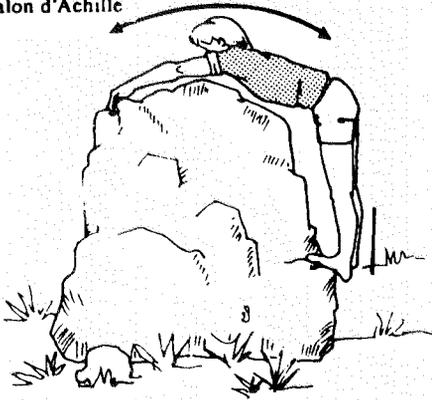


Le rocher dégage une énergie thermique

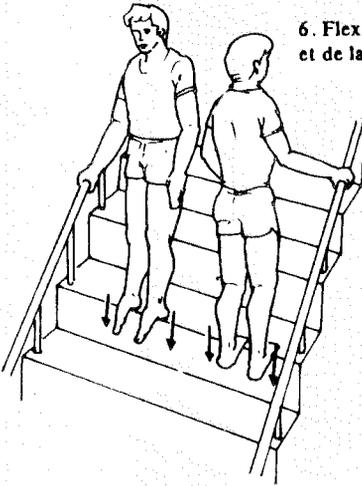


Efficace dans le traitement des névralgies,
des coups de froid,
de l'indigestion et de la diarrhée

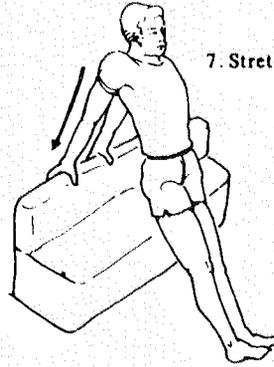
5. Stretching des bras,
du dos et du talon d'Achille



6. Flexion du cou-de-pied
et de la plante des pieds



7. Stretching des bras et du dos



8. Stretching des coudes et des épaules

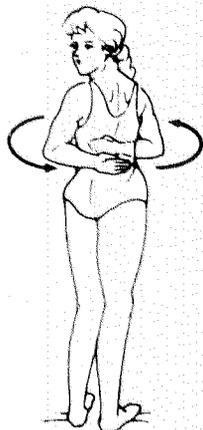
Soulever les fesses du sol



ANNEXE B

POUR UN MEILLEUR MAINTIEN

1. Amincissement de la taille.



Appuyer fermement chaque main à la hauteur des hanches, l'une sur le ventre, l'autre dans le dos, et faire tourner le corps de droite à gauche

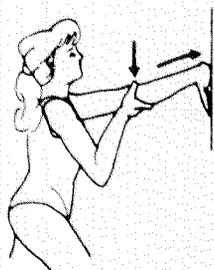
2. Amincissement des bras



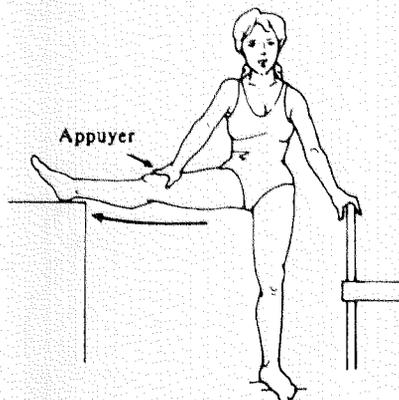
Les doigts sont tournés vers le haut

Tirer vers le bas avec la main opposée

4. Amincissement de la partie postérieure et médiane des cuisses

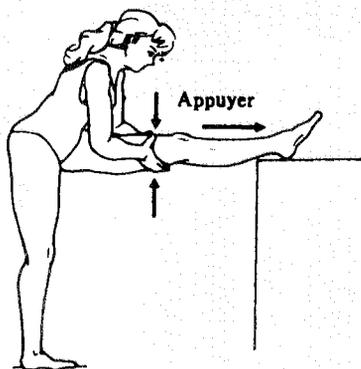


3. Les doigts sont tournés vers le bas.

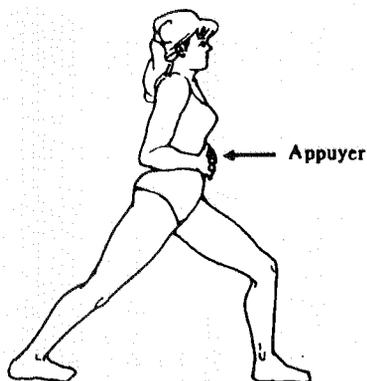


Appuyer

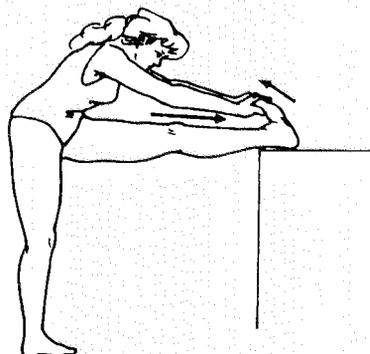
5. Amincissement de la partie antérieure et postérieure des cuisses



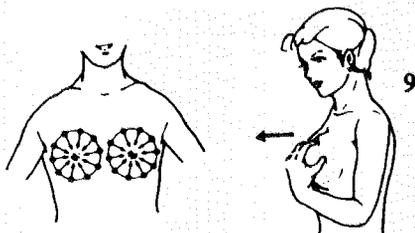
6. Amincissement du bas de la région abdominale et postérieure des cuisses



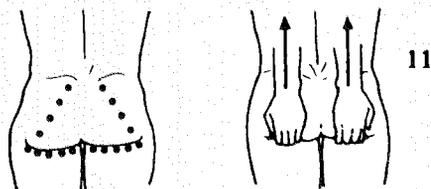
7. Amincissement des chevilles et des mollets



8-9. Améliorer la forme de la poitrine



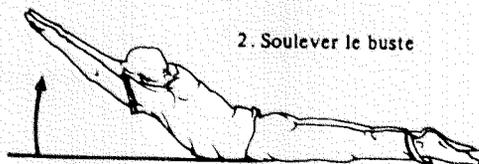
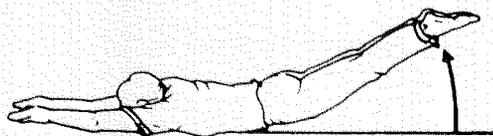
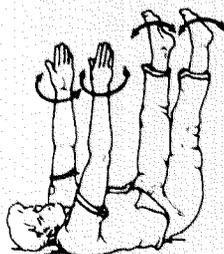
10-11. Améliorer la forme des fesses



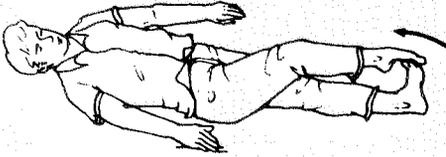
ANNEXE C

SCHIATSU + STRETCHING

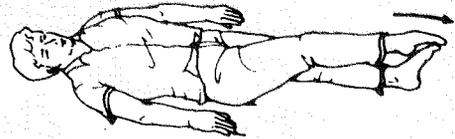
DANS LA VIE QUOTIDIENNE

■ Avant de se lever**1. Etirer les bras et les jambes****2. Soulever le buste****3. Serrer les jambes et les soulever.****4. Soulever les bras et les jambes et les faire tourner**

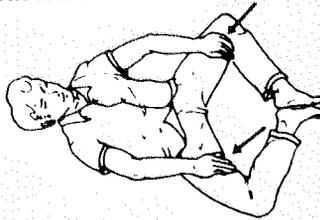
5. Flexion du cou-de-pied



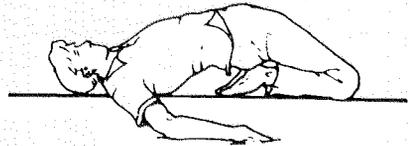
6. Flexion de la plante des pieds



7. Stretching de la partie médiane des cuisses



8. Stretching du dos



■ *En regardant la télévision*

1. Shiatsu de la région oculaire

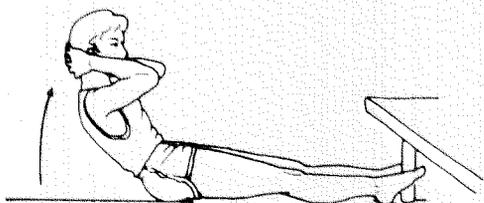


2. Shiatsu des tempes

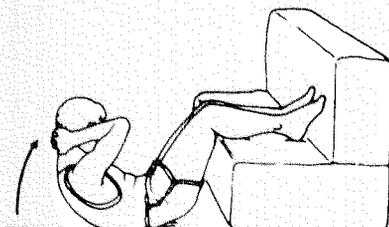


■ Chez soi

1. Fortifier les abdominaux

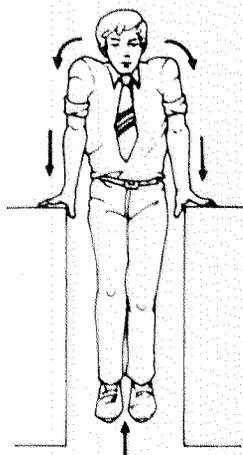


2. Stretching de la région lombaire



■ Au bureau

1. Stretching des épaules

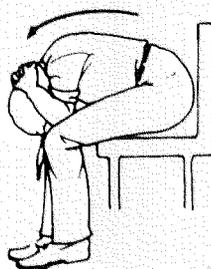


Les pieds au-dessus du sol

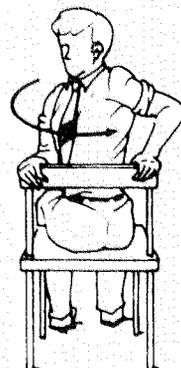
2. Stretching du dos



4. Stretching du dos



3. Stretching du dos



Achévé d'imprimer en septembre 1999
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy
Dépôt légal : septembre 1999
Numéro d'impression : 909046

Imprimé en France