

Rachel Caille-Eugène

UNE ANNÉE DE BIEN-ÊTRE



avec le Do-In

Illustrations de Stéphanie Rubini

hachette
BIEN-ÊTRE

Sommaire

Avant-propos de l'auteur	4
Introduction	9

13 Comprendre les principes de santé

La prise de conscience	18
La lumière, notre source de vitalité et d'énergie.....	20
La respiration, notre baguette magique.....	26
L'alimentation, notre premier médicament.....	34
Le repos, notre assurance performance.....	48
Bouger son corps pour l'assouplir et le tonifier	58

69 Comprendre les principes du Do-In

Un art de vivre.....	74
Comment le Do-In fonctionne-t-il ?	76
Les principes de base	84
Les techniques.....	92

101 L'éveil du corps zone par zone

Prendre soin de sa tête et de son visage	104
Prendre soin de son buste	128
Prendre soin de ses bras et de ses mains	152
Prendre soin de ses jambes et de ses pieds.....	162
Le protocole complet d'éveil du corps	177

185 L'autoshiatsu saisonnier

Le réveil du printemps	188
L'attitude printanière.....	190
La production de l'été.....	202
L'attitude estivale.....	204
La récolte de l'automne.....	218
L'attitude automnale.....	220
Le ressourcement de l'hiver	232
L'attitude hivernale.....	234
Les méridiens d'acupuncture	252

254 Annexes

La saison des aliments	254
Index des points de digipression par numéro	254
Index des points de digipression par nom	255
Index thématique.....	256
Liste des exercices	257



Avant-propos de l'auteur

En 2001, après avoir mis ma santé en danger pour ne pas avoir su écouter et respecter les alertes que mon corps envoyait, j'ai décidé de réorienter ma vie professionnelle vers l'apprentissage de la santé, au travers du shiatsu et de la médecine chinoise¹.

Dès la première séance de shiatsu que j'ai reçue, cette voie est devenue une évidence. Je ne mesurais pas encore la richesse de cet enseignement, qui provoqua un véritable développement personnel. Ce fut le point de départ d'une philosophie de vie que je continue d'approfondir, d'enrichir et de pratiquer quotidiennement, pour moi, mes proches et toutes les personnes qui passent un jour la porte de l'Atelier du shiatsu de Luynes.

Je m'applique chaque jour à faire évoluer l'apprentissage que j'ai reçu et à le transmettre aux consultants lors des séances individuelles de shiatsu, aux stagiaires des formations professionnelles, aux pratiquants en développement personnel, par le shiatsu et le Do-In (auto-shiatsu).

C'est un réel bonheur que de mettre à la portée de tous cette incroyable découverte, si facile, ne demandant que du bon sens et l'envie de s'approprier sa santé pour en devenir l'acteur principal.

Le travail du Do-In a été mon premier pas et est devenu un besoin quotidien. Accorder chaque jour du temps à mon corps, par un exercice de quelques minutes seulement, pour l'étirer, le faire respirer, le toucher, le mobiliser, lui faire du bien et en prendre conscience.

La répétition quotidienne d'un geste finit par s'ancre naturellement dans vos habitudes en trois semaines. Les effets bénéfiques sur mon mental, mes douleurs, mon sommeil, ma vie sociale et ma lucidité ont été très rapides.

Curieuse de tout ce qui éveille le corps et l'esprit, j'ai pioché petit à petit dans d'autres disciplines de tradition ancestrale, comme le yoga, le qi gong, le tai-chi et la gymnastique chinoise, mais également dans des méthodes plus modernes, comme le Pilates, la sophrologie et l'auto-ostéopathie. J'ai pris conscience des synergies et des similitudes de travail, toutes fondées sur la prise de conscience des sensations kinesthésiques, l'accompagnement de la respiration, la souplesse et la fluidité du corps, la concentration et l'intention de l'esprit orienté sur les sensations et la direction de l'énergie.

Ma pratique du Do-In s'est métissée et continue de se développer pour enrichir la boîte à outils du bien-être et de l'éveil du corps, que je partage lors de mes séances collectives hebdomadaires et des formations professionnelles d'animateurs de Do-In, dans le respect des enseignements fondamentaux de la médecine chinoise adaptée à notre vie moderne et occidentale.

Ce que me rapportent les personnes qui pratiquent régulièrement le Do-In, sur le plaisir et le bien-être qu'elles ressentent maintenant, conforte mon insatiable désir de transmettre ce que j'ai compris au plus grand nombre.

Je vais vous parler de cette incroyable philosophie de vie, qui offre un regard si moderne

sur la santé, mais qui fut pourtant élaborée il y a si longtemps et sur laquelle s'appuie la médecine chinoise.

Je ne traite aucune maladie et ne guérit personne. J'accompagne sur le chemin de la découverte, de la connaissance de soi et du dépassement de ses limites physiques et psychiques, afin que chacun devienne maître de soi et responsable de son bien-être et de sa santé.

Le shiatsu me permet de « mettre le doigt » sur ce qui ne marche pas et de relancer « la machine » lorsqu'elle s'est bloquée ; la médecine chinoise sert à expliquer comment elle ne marche pas bien et comment elle devrait marcher, et le Do-In donne des outils pour faire en sorte que cela fonctionne mieux.

Il s'agit de :

- prendre conscience de notre relation à l'environnement social, professionnel, familial, climatique et saisonnier ;
- être en mesure d'identifier nos propres sources de conflits et de perturbations ;
- bien connaître, comprendre et appliquer les principes de santé qui font appel à des règles incontournables du respect de la nature et de notre propre nature, pour être en mesure de modifier notre fonctionnement dans le quotidien, tout au long de l'année, afin de prolonger la vie dans un état de bien-être physique et mental et de faire de la bonne santé une réalité. C'est savoir qui on est, comment on fonctionne, quelles sont nos forces, nos faiblesses et nos limites, pour rectifier rapidement la voie que l'on emprunte dès que des signes de déséquilibre se manifestent. Le bon sens et l'évidence sont accessibles et applicables dès le plus jeune âge, et restent valables et possibles à tout âge.

Je suis quotidiennement au contact de personnes à la recherche du bien-être et de

solutions pour entretenir ou améliorer leur santé. Chaque jour, je répète que je n'ai pas de baguette magique. La baguette magique est en chacun de nous. Il n'y a rien à chercher, il y a juste à prendre conscience et à apprendre pour savoir et commencer le changement.

Les personnes affaiblies que je vois sont très souvent à la frontière fragile entre un état « pathologique fonctionnel » – des désordres fonctionnels qui deviennent suffisamment perturbants pour les amener à consulter – et le risque de basculer dans un état qui, une fois qualifié du nom d'une maladie, les rendra dépendantes d'un traitement chimique qui les enfermera, cette fois, dans une « vraie maladie ».

Leurs attentes de départ sont en général disproportionnées par rapport à l'engagement qu'elles sont prêtes à prendre pour modifier, dans leur quotidien, les fonctionnements erronés qui ont été mis en place, depuis l'enfance. Pourtant, lorsqu'elles commencent à comprendre et à sentir le corps, remettre en question leurs choix de vie et leur mode de fonctionnement apparaît simplement évident. Elles acceptent le temps comme un allié précieux pour vivre ces transformations. L'acceptation de l'évidence **des principes de vie** permet que la santé et le bien-être retrouvés ne soient plus fragiles, parce que l'on **devient responsable et acteur de sa santé**.

Que ce soit pour des troubles du comportement ou des dysfonctionnements physiologiques, les principes de santé sur lesquels je m'appuie sont toujours les mêmes.

J'établis **un bilan par le shiatsu** (toucher, relaxer, mobiliser, faire respirer, détendre, tonifier, dénouer, faire sentir), tout en réglant les désordres superficiels et apparents de type

¹ Diplômée de l'école Hervé-Eugène en 2001.

fonctionnel ou structurel, puis **je mets le doigt sur les facteurs déclenchants** et aggravants de la situation. J'explique ce que j'ai compris :

- comment fonctionne la personne aujourd'hui (sa nature), comment elle peut ne pas bien fonctionner ;
- quels sont les déterminants qui peuvent déclencher ses désordres, ceux qui peuvent les aggraver.

J'invite à **prendre conscience des modifications indispensables** à apporter dans l'hygiène et le rythme de vie, de ce qu'il serait sage de modifier et de mettre en place pour aller mieux :

- sur le plan de l'alimentation (nature et type d'aliment, comportement alimentaire) ;
- sur le plan de la respiration ;
- sur le plan de la capacité à se reposer et à se poser ;
- sur le plan de la mobilité corporelle (blocages articulaires, douleurs) ;
- sur le plan de la gestion émotionnelle et de sa relation avec l'environnement.

Je pioche alors dans ma « boîte à outils du bien-être » pour proposer au consultant le bon exercice, le bon conseil, la bonne information, le bon exemple, le bon mot, en somme le bon levier qui lui permettra de prendre le chemin du changement et commencer à participer à son évolution.

Selon Andrew Taylor Still, médecin américain fondateur de l'osthéoopathie, dès lors que l'on a trouvé la clef, le corps est un formidable drugstore, dans lequel sont produits et stockés tous les ingrédients nécessaires à son autoréparation.

Personne ne peut soigner personne si le corps n'a pas suffisamment d'énergie ni de ressources. Pour Itsuo Tsuda, philosophe du *ki* : « le chirurgien ne peut travailler que parce que le corps accepte de se refermer ».

Permettre à l'organisme de retrouver ses capacités d'adaptation, la légèreté, la souplesse et la fluidité corporelle et mentale, c'est **normaliser**² le terrain pour lui permettre de se défendre et de passer en état de vigilance, uniquement lorsque c'est nécessaire, et de revenir à un état de calme tonique.

Le *ki* (ou *qi*) est le carburant indispensable au mental et au corps, constitué de l'ensemble de nos ressources : la respiration, l'alimentation, le repos. Ce *ki*, ce sont à la fois les nutriments qui constituent le sang et la force qui lui permet de circuler dans tous les espaces du corps pour le nourrir, le défendre et le réparer.

Pour que le sang soit riche et circule régulièrement dans l'ensemble du corps, il est indispensable d'avoir :

- **une respiration correcte** pour le mettre en mouvement (oxygénation et nettoyage, stimulation de l'ortho- et du parasympathique) ;
- **une alimentation adaptée** à notre métabolisme (capacité à transformer et à nourrir le sang et les tissus) et à nos besoins (liés à l'activité, à l'âge, au lieu de vie et au moment de l'année) ;
- un bon équilibre entre **nos activités** cérébrales et physiques, **avec des phases de repos** pour restaurer les dépenses ;
- une bonne capacité à ne pas se mettre en situation de conflit, et à **gérer le stress et les émotions**.

La médecine chinoise comprend une part importante d' « éducation à la santé », que l'on retrouve dans le travail des médecins aux pieds nus et dans les préceptes du Yang Sheng Fa (les principes pour nourrir la vie).

Trop souvent, elle est entendue comme une médecine pour « soigner », parfois réduite et vulgarisée dans l'utilisation de l'acupuncture, des méridiens et des points, pour traiter des symptômes et des maladies, nous faisant oublier sa formidable connaissance de la physiologie, de son interaction avec l'environnement et des lois pour « nourrir la vie », qui sont universelles et indissociables du bien-être et de la bonne santé.

Il ne s'agit pas de devenir taoïste³ au sens strict du terme, en respectant sans entorses les lois de la nature, ou de s'isoler comme un ermite pour éviter les risques de conflit avec l'environnement.

Nous ne vivons et ne pouvons pas vivre dans un monde aseptisé et sans perturbations (conflits relationnels, risques d'intoxication ou de pollution, risques climatiques ou de conta-



minations...). Mais mieux se connaître, et se comprendre, permet d'adopter la juste attitude pour que le corps soit un bon support au mental : solide, adaptable, souple et résistant.

Nous devons tenir compte de notre environnement social et culturel pour mettre en place des pratiques de santé qui s'intègrent dans notre quotidien.

Je vous invite à partager une année de bien-être par l'éveil du corps, une pratique originale du shiatsu par soi-même, le Do-In, une étape dans l'art de prolonger la vie.



² Pour reprendre une expression chère à Itsuo Tsuda.

³ Le taoïsme consiste à vivre en respectant strictement les lois de la nature dictées par la course apparente du Soleil autour de la Terre.



Introduction

Savoir se faire du bien, c'est agir en faveur de sa santé

Deux paradigmes animent mon quotidien et me rappellent que, pour vivre longtemps, heureux et en bonne santé, il est important de prendre soin de soi. Alors, chacun de mes gestes et chacune de mes pensées en sont imprégnés et m'orientent pour les respecter au mieux.

« *Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester.* »

Proverbe indien

Ce proverbe indien est une très belle expression pour imaginer la relation intense du corps et de l'esprit. C'est ainsi que la médecine chinoise voit le psychisme au cœur des organes et privilégie l'entretien de la santé physique pour soutenir la santé mentale.

Ki o tsukete

Ki o tsukete (prononcez « ki o tsoukété ») se traduit généralement par « faites attention » dans le langage courant, mais, littéralement, elle signifie : « Prends soin de ton *ki*. » Le *ki* est la prononciation japonaise du mot chinois *qi* (prononcez « tchi »). Ces expressions peuvent être interprétées comme le souffle, le dynamisme, la force, l'étincelle, le principe vital qui anime et met en mouvement la vie. Sans lui, pas de vie. C'est aussi ce qui se dégage d'une personne : son charisme, son assurance, son aura, sa force physique et mentale, l'expression de ses capacités, sa puissance, son tonus, sa vivacité, sa lucidité et sa sagesse.

Le *ki* en question

Le *ki* est partout au Japon, pour signifier ce qui vient du plus profond de la personne et de l'énergie qu'elle dégage.

L'état d'esprit, c'est *kimochi* (posséder le *ki*) ; une mauvaise impression, c'est *ki mochi warui* (posséder un mauvais *ki*) ; la vivacité, c'est *ki bayai* (un *ki* rapide) ; être malade, c'est *byou ki* (le *ki* est malade) ; le pressentiment, c'est *ki ga suru* (se faire du *ki* pour) ; être en harmonie, c'est *ki ga au* (notre *ki* coïncide) ; être découragé, c'est *ki ga nukeru* (le *ki* est détaché) ; l'attirance, c'est *ki ga muku* (le *ki* va vers...) ; s'inquiéter, c'est *ki ga chiisai* (le *ki* est petit) ; ne pas avoir envie, c'est *ki ga shinai* (ne pas avoir de *ki* pour quelque chose)...

Si l'OMS a inscrit dans le préambule de sa Constitution que « la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie » en 1946, c'est depuis des milliers d'années que la sagesse orientale transmet de génération en génération la culture de l'entretien du corps et de l'esprit pour une longévité de qualité.

Le corps est souvent silencieux. Il effectue quotidiennement son travail, sans que l'on ait à se préoccuper de son réglage. Ainsi, respirer, digérer, dormir, se réveiller, éliminer, entendre,

parler... sont des fonctions que nous considérons normales et dont nous mesurons l'importance lorsqu'elles commencent à être dérégulées ou déficientes. Elles répondent à des rythmes biologiques en relation permanente avec l'environnement. Pourtant, la vie que nous menons perturbe souvent ces rythmes.

Il nous semble que le corps s'adapte, parce que nous négligeons facilement les messages qu'il nous adresse pour exprimer le décalage entre ses besoins et nos choix. Nous avons tendance à considérer ses alertes comme dérangeantes, nous cherchons à les étouffer plutôt que de les prendre en considération et de faire le point sur notre comportement.

Les cultures orientales accordent une grande importance au bien-être du corps pour soutenir le bien-être mental. Dans le respect des grands principes universels de la vie, elles ont développé un véritable art de vivre et de nombreuses techniques fondées sur le toucher, les mobilisations, la respiration, la méditation et la concentration pour entretenir la souplesse et la vitalité du corps, en favorisant l'oxygénation et la bonne circulation du sang et autres liquides corporels. Elles ont fait leurs preuves pour entretenir ou aider le corps à retrouver ses facultés d'adaptation et d'autoréparation rapide.

Le Do-In, ce sont toutes les qualités et les bénéfices du shiatsu appliqués à soi-même. La pratique est simple, elle peut s'apprendre facilement et il n'y a aucun danger à l'appliquer seul.

Lorsqu'une zone est douloureuse, c'est que l'énergie y est bloquée. Nous cherchons alors à décongestionner et à faire circuler le sang dans la zone pour lui permettre de mieux respirer et se tonifier. Toute la famille peut bénéficier de cette découverte. On y retrouve non seulement des gestes de bon sens, que l'on peut pratiquer

en toute circonstance pour lever des petits désordres ponctuels, mais aussi des mouvements ou techniques plus élaborés nous permettant de prendre conscience de nos propres limites et de nos marges de progrès.

C'est la voie du développement personnel, tant sur le plan physique que spirituel.

Plus votre corps est libéré des tensions et des blocages qui s'y accumulent, plus votre esprit est libre, lucide et serein. Non seulement vous vous sentez mieux dans votre peau, mais vous dormez mieux, les douleurs s'estompent plus facilement, les désordres ne sont que passagers, vous vous remettez facilement d'un rhume ou d'un repas difficile.

Votre confiance grandit, vos choix sont plus sûrs et évidents. Vous êtes de meilleure humeur, vous surmontez plus facilement les difficultés, vous êtes capable de mieux gérer les situations de stress, vous êtes plus dynamique et moins dispersé. Vos relations avec vos proches s'améliorent et votre quotidien semble « couler de source ».

« Si vous avez confiance en vous-même, vous inspirerez confiance aux autres. »

Johann Wolfgang von Goethe

En pratiquant régulièrement le Do-In, vous avez une meilleure connaissance et écoute de vous-même, et vous optez naturellement pour ce qui vous convient le mieux. Votre regard sur la vie change et se colore.

Les exercices de Do-In sont **une invitation à la (re-)découverte du corps et de ses sensations**, au maintien de l'équilibre psychique et physique, tout en garantissant la bonne répar-

tion de l'énergie dans le corps. C'est une voie moderne et naturelle pour prendre en main son bien-être, et devenir acteur et responsable de sa santé.

Je vous propose de découvrir ces exercices en vous accompagnant dans l'apprentissage de

cet art de vivre universel, que chacun d'entre nous peut s'approprier et adapter à sa vie. Prenez plaisir à piocher dans cette grande boîte à outils du Do-In, métissage de nombreuses disciplines dont les concepts sont simples et accessibles dès la plus tendre enfance et sans limite d'âge.

導引

Le Do-In, ou autoshiatsu, est issu d'une discipline chinoise : le Tao-Inn.

Les deux idéogrammes qui composent Tao-Inn représentent l'action de « conduire l'énergie », que l'on peut traduire comme étant la voie pour entrer en soi pas à pas, se connaître et entretenir sa santé.

Tao, c'est la composition de deux concepts, qui signifient « guider pas à pas ».

- Le concept du haut, ou *Tao* (*do* en japonais ou *dào* en chinois), c'est conduire et guider les souffles, rétablir ou maintenir les circulations vitales. Cela sous-entend une circulation libre en ouvrant et dégageant la voie. C'est aussi enseigner, éclairer, entretenir, nourrir et prendre soin.

On retrouve l'utilisation de la voie dans de nombreuses disciplines martiales au Japon : le judo (la voie de la souplesse), le kobudo (la voie des armes traditionnelles), le

導道

寸

引

弓

丨

karatédo (la voie de la main nue), l'aïkido (la voie de l'harmonie des énergies)...

La voie, c'est le juste chemin. Celui qui représente les grandes règles universelles auxquelles toute forme de vie répond. C'est l'évidence.

- En dessous, c'est l'idéogramme *t'sun* ou *cun*, qui représente un petit pas.

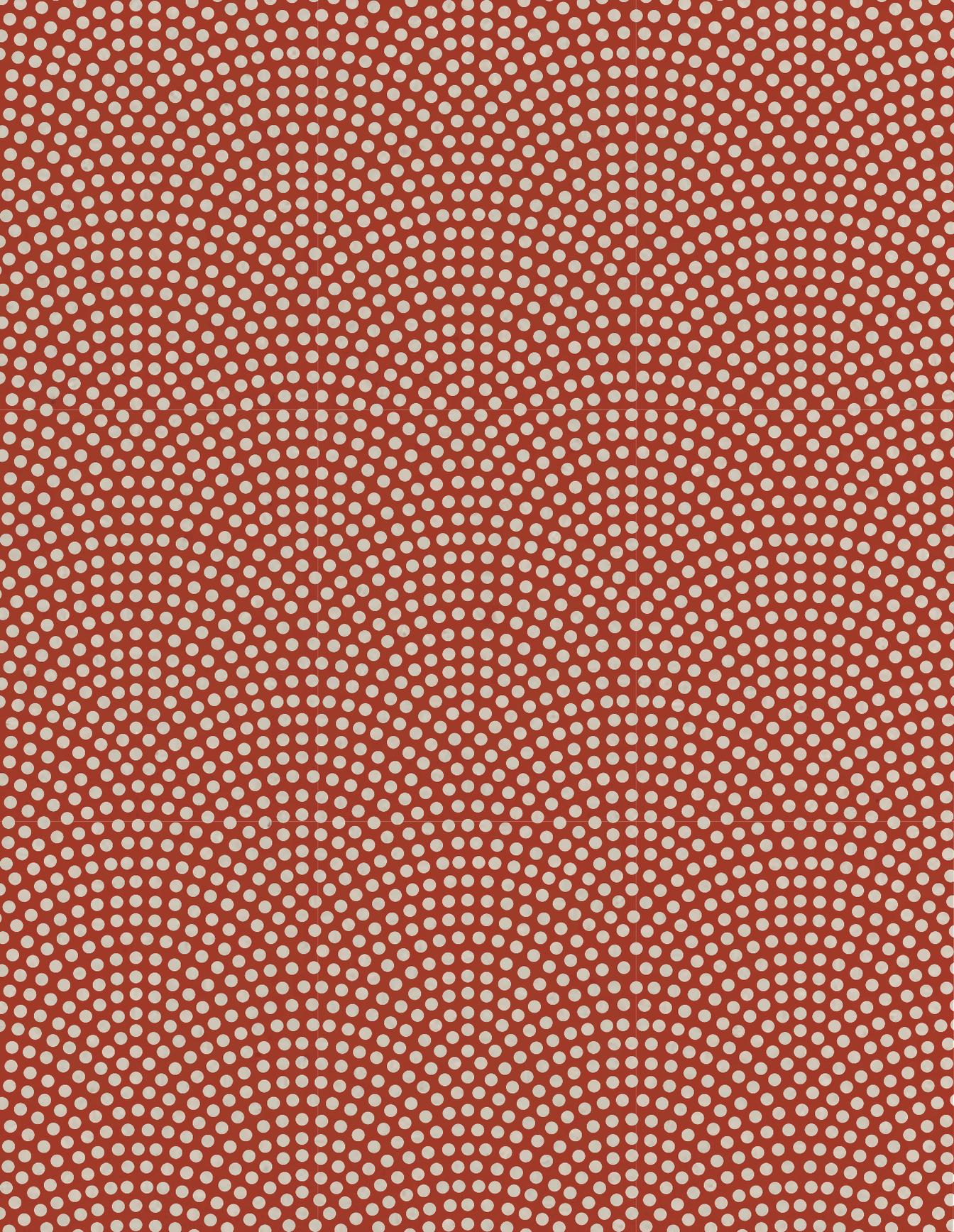
Inn, c'est aussi la composition de deux caractères, qui signifient « l'intention, l'esprit de l'énergie ». L'idée de *yin* (ou *inn*) prolonge cette action de diriger dans la durée, avec une **intention thérapeutique**⁴.

- Le *yi* représente le concept taoïste de la puissance de l'esprit, du cœur et de l'œil.

- Le second caractère signifie « mise en scène », traduit en anglais par *in*.

La combinaison des deux caractères forme *yi* et *in*, soit *yin*. C'est la capacité à diriger l'esprit, l'œil et le cœur.

⁴ Dictionnaire Ricci de caractères chinois.



**Comprendre
les principes
de santé**

SELON LA TRADITION CHINOISE, les principes de la santé consistent à accorder sa vie aux lois de la nature, celles du Tao, qui représentent de manière symbolique la course apparente du Soleil autour de la Terre. Ces lois sont aussi les fondements de la médecine chinoise et répondent à l'alternance du jour et de la nuit, le yang et le yin, au fil des saisons (les cinq éléments), avec leurs conséquences sur les mouvements de la vie.

La forme du corps, l'attitude, le dynamisme, la façon d'aborder les situations, apportent des renseignements précieux sur la dominante yin ou yang d'une personne, ce qui conditionne son terrain et son niveau de réactivité face à la maladie.

Les lois du Tao

Le rythme du Soleil, sur 24 heures, correspond à deux phases de l'énergie, qui s'alternent progressivement et qui, en tout point, s'opposent et se complètent. Celles-ci sont indissociables et indispensables à la vie.

La lumière, la chaleur et le mouvement du jour favorisent le réveil, la mise en mouvement de la matière, la croissance et l'activité physique et mentale, tandis que l'obscurité, le froid et le repos de la nuit contribuent au ralentissement, au calme et à la réparation du corps et de l'esprit.

Le cycle annuel du Soleil est cadencé par les solstices – l'arrêt du Soleil ; en latin *solstitium*, de *sol* ou « soleil » et de *sistere* ou « arrêter, retenir » – et les équinoxes – l'égalité de la nuit et du jour ; en latin *aequinoc-*

tium, d'*aequus* ou « égal » et de *noctis* ou *nox*, « la nuit » –, soit quatre saisons qui s'opposent deux à deux.

Le printemps et l'automne s'opposent dans la croissance et la décroissance du Soleil dans le ciel, par le rapprochement du Soleil vers l'est au printemps et vers l'ouest à l'automne. Ce sont les **saisons d'équinoxes**, au cours desquelles la place du Soleil change d'hémisphère en passant ponctuellement au niveau de l'équateur.

Sur le plan énergétique, la dynamique du printemps s'apparente au matin et à la jeunesse : c'est la période du lever du soleil, du démarrage, du renouveau et de la vitalité insouciant, propice à l'imagination et à la dispersion. L'après-midi et l'âge mûr sont similaires à l'automne : c'est certes la période de la fin d'activité, de la récolte, de ce

qui a été semé et du bilan, mais aussi de la rigueur, d'un certain retour vers soi et de l'intériorisation. Ces deux saisons sont des transitions dynamiques.

L'été et l'hiver s'opposent par la durée maximale du jour lors de la période d'été et par sa durée minimale lors de la période d'hiver. Ce sont les **solstices**, au moment où le soleil marque une pause de quelques jours dans sa position la plus haute de l'hémisphère Nord (solstice d'été) et la plus haute de l'hémisphère Sud (solstice d'hiver).

La dynamique de l'été est similaire à midi, à l'âge adulte. C'est une période propice au travail, à la réalisation et au développement de ce qui a été semé au printemps ou dans l'enfance. L'hiver ressemble à la nuit et à la vieillesse, marquant la mise en réserve et la concentration de l'énergie et du savoir : il est représenté par le calme, le silence et la sagesse. C'est aussi la concentration des forces qui permettent de redémarrer au printemps, fermant ainsi la boucle d'un cycle et ouvrant le suivant.

Ainsi, par analogie, **les rythmes** de la journée, de l'année et d'une vie suivent les mêmes dynamiques de croissance, de maturité, de diminution et de disparition, avant d'entamer un autre cycle. Nous

dépendons de ces rythmes et notre corps y répond naturellement quand tout va bien, et nous nous adaptons. Nos envies correspondent à nos besoins. Ces cinq principes, cinq piliers, cinq trésors et cinq valeurs sont à cultiver dans l'art de nourrir la vie et le bien-être au service de la santé.

Les cinq principes d'équilibre

1. Prendre conscience de son corps et des messages qu'il nous envoie est le premier principe. C'est « être en conscience » et vivre chaque instant pleinement. Il s'agit d'être dans la connaissance de soi et de ce qui nous entoure. Le shiatsu est un outil incroyable de simplicité pour faire connaissance avec soi-même. Se toucher, c'est faire vivre entièrement chacun de nos sens, les réveiller et les révéler.

2. Respirer (l'air, la vie, le bonheur) consciemment et profondément, c'est s'oxygéner et éliminer les toxines du corps. C'est aussi assurer la souplesse de notre système nerveux et favoriser nos facultés d'adaptation.

3. Se nourrir en utilisant tous les sens, et savoir se nourrir, c'est prendre soin de son corps en lui apportant ce qu'il y a de meilleur pour lui.

4. Être mobile, c'est garantir la souplesse des tissus, des muscles et des tendons, c'est être en mesure de faire tous les mouvements que le corps permet, c'est travailler la puissance et le gainage interne.

5. Savoir se poser et se reposer, c'est respecter nos propres rythmes biologiques, c'est savoir se régénérer, se construire, se réparer en laissant « la machine » reprendre son souffle, plutôt que de pousser ses limites sans trop savoir où elles s'arrêtent.

L'équilibre de notre vie physique et mentale dépend de ces cinq principes.

De l'enfance à l'âge adulte : vers le déséquilibre corps-esprit

Jusqu'à l'âge de sept ou huit ans, notre principal mode de réaction face à l'environnement est viscéral. Nous réagissons avec nos tripes. Le mental, le calcul et l'anticipation interviennent dans un second temps. Nous vivons vraiment (!), sans trop nous poser de questions, en choisissant ce qui est bon pour nous et en rejetant spontanément ce qui ne nous correspond pas.

Puis, au fur et à mesure que le mental se développe, nous inversons l'ordre des choses pour

répondre à des règles et à des codes qui sont souvent à l'envers des règles de la nature.

Ce qui constitue le fondement de notre vie passe à un second plan, laissant sur la santé des conséquences importantes : l'alimentation est dérégulée et correspond rarement à nos besoins réels, le sommeil est très souvent perturbé, la respiration est coupée ou polluée, l'agitation et le stress remplacent la marche tranquille et la sérénité, nos relations sociales sont sources de conflit ou d'excitation. Nous connaissons mal nos limites et les mettons à l'épreuve en permanence.

Nos facultés physiques s'affaiblissent, parce que nous diminuons la qualité de nos ressources énergétiques, au risque de rompre le fragile équilibre entre le corps et l'esprit, pourtant indispensable et nécessaire à une bonne santé psycho-physiologique.

Un esprit sain dans un corps sain, c'est surtout un esprit serein dans un corps souple et tonique. L'harmonie entre le corps et l'esprit nous assure une vie heureuse. Tous les leviers nécessaires à notre bonne santé nous appartiennent, il suffit de le décider. Il n'est jamais trop tard pour en prendre conscience et mettre en route les changements bénéfiques à notre bien-être.

TAO et YIN-YANG

Tao, c'est la représentation symbolique du **yin** et du **yang**, de la course apparente du Soleil autour de la Terre, qui provoque l'alternance de deux façons de voir, d'interpréter, d'identifier les choses. Il symbolise que pour toute chose, tout être, cohabitent deux aspects indissociables, inter-dépendants, qui garantissent l'équilibre et la vie : le **yin**, qui correspond à l'aspect plus intériorisé, plus profond, plus caché, plus matériel (lié au corps sous toutes ses formes), et le **yang**, plus extériorisé, plus visible, plus périphérique, plus immatériel (lié à l'aspect fonctionnel de l'organisme, le comportement et le mental).



Ainsi, le *Tao* représente le **yin** par la goutte noire ponctuée d'un point rouge, signifiant que rien ne peut être totalement **yin** sans que le **yang** ne soit présent. Et le **yang**, représenté par la goutte rouge ponctuée d'un point noir, signifie également que rien ne peut être totalement **yang** sans qu'il y ait un peu de **yin**.

L'endroit où les gouttes deviennent très rondes et remplies symbolisent les moments de l'année ou de la journée où le Soleil est à son **yang** culminant, le solstice d'été (midi le 21 juin pour le rouge), et à son **yin** culminant, le solstice d'hiver (minuit le 21 décembre pour le noir). Pour que les saisons s'alternent, il y a des phases intermédiaires d'équilibre (les équinoxes) au cours desquelles la remontée du Soleil, depuis le 21 décembre, atteint l'équilibre jour/nuit le 21 mars, et la diminution du Soleil, à partir du 21 juin, atteint l'équilibre nuit/jour le 21 septembre. Suivant ce rythme immuable, reproductible à l'échelle d'une journée (le solstice d'hiver correspond à minuit, l'équinoxe de printemps à 6 heures, le solstice d'été à midi, l'équinoxe d'automne à 18 heures), notre organisme est influencé par les rythmes chaleur/lumière (**yang**) et nuit/froid (**yin**) imposés par le cycle solaire. Par analogie, le *Tao* d'une journée ressemble au *Tao* d'une année, ainsi qu'au *Tao* d'une vie. Ne parle-t-on pas du printemps, de l'automne et de l'hiver de la vie... ?

L'étymologie des idéogrammes du **yin** ① et du **yang** ② nous précise le rôle du Soleil dans les rythmes de la vie.

Chacun d'eux possède la **racine** ③ représentant une **colline**, que l'on observe par son **côté nord** ④, froid et ombragé, qui donne envie de rester immobile (l'ubac, ou l'aspect **yin** avec l'image du **toit** ⑤ et des **nuages** ⑥), ou par son **côté sud** ⑦, chaud et ensoleillé, qui génère le mouvement (l'adret, ou l'aspect **yang** avec l'image du **Soleil** ⑧ et d'un drapeau que le **vent agite** ⑨).

YIN

YANG

① 陰

② 陽

IDÉOGRAMMES

③ 阝

④ 陰

⑤ 仝

⑥ 厶

⑦ 陽

⑧ 日

⑨ 𠂇

Par extension symbolique, par analogie, par opposition relative, l'attribution du qualificatif **yin** s'oppose à la qualification **yang** dès lors que l'on compare deux choses sur un même plan : le corps est **yin** par rapport à l'esprit qui est **yang** ; le sang est **yang** par rapport à la synovie qui est plus **yin**, mais le sang est **yin** par rapport aux hormones

qui sont plus **yang** ; l'automne est **yin** par rapport au printemps qui est plus **yang**, mais l'automne est **yang** par rapport à l'hiver qui est plus **yin** ; l'homme est **yang** par rapport à la femme qui est plus **yin**, mais certaines femmes sont plus **yang** que d'autres, tandis que certains hommes sont plus **yin** que d'autres.

La prise de conscience

Le corps se rappelle à nous par la douleur ou des désordres inesthétiques qui nous font réagir (prise de poids, boutons, mauvaise haleine... enfin, tout ce qui se voit). C'est une première prise de conscience qui peut nous permettre de faire le point sur notre manière de fonctionner. Si nous n'écoutons pas ces alertes, elles peuvent se transformer en une panne plus importante qui nous oblige à nous arrêter. Le pire est l'anesthésie. Lorsque nous ne ressentons plus rien, nous pouvons vivre, ignorants, dans l'erreur. Nous pouvons aussi ne pas attendre ces messages pour faire le point. Pour cela, il faut savoir s'arrêter et prendre le temps.

☀ Les meilleures périodes pour faire le point

Les vacances d'été sont une période propice pour faire un bilan. L'esprit est plus libre, les contraintes quotidiennes ne pèsent plus. C'est le moment où l'on peut prendre de bonnes résolutions. Il arrive souvent que la première partie des vacances fasse ressortir notre réel état physique par des maux de tête, une grande envie de dormir et des douleurs. Puis, le corps et l'esprit reposés, nos envies changent, et nous portons un regard différent sur notre manière de vivre.

La rentrée scolaire et le début d'année fourmillent d'intentions positives pour prendre du temps pour soi, arrêter de fumer, moins manger, manger mieux, ne plus se mettre en colère, faire du sport... C'est que nous prenons conscience de ce qui ne va pas dans le quotidien et de ce que nous pourrions faire pour que cela aille mieux.

☀ Prendre conscience

Le Do-In au quotidien évite d'attendre les vacances pour faire le point. Si vous ne vous écoutez pas depuis longtemps et que vous n'êtes pas en accord avec vous-même, la pratique

du Do-In, ou une séance de shiatsu, peut faire ressortir les désordres que vous avez plus ou moins volontairement ignorés et mis de côté.

Douleurs, picotements et fatigue, parfois abattement, période dépressive, cauchemars, pleurs, agressivité et cris peuvent être **une première réaction** d'évacuation du trop-plein ou, à l'inverse, mettre en évidence le grand vide caché par un état d'agitation, souvent confondu avec le fait d'avoir de l'énergie.

Lorsque le corps fonctionne bien, il réagit rapidement à ce qui ne lui convient pas. Ses manifestations ne sont pas des signes de maladie, mais des alertes qui nous obligent à réfléchir sur notre comportement.

Nous prenons réellement conscience que le stress, le manque de lumière, la respiration réduite à son strict minimum vital, le manque d'activité physique, l'agitation permanente, l'alimentation appauvrie, polluée et inadaptée à nos besoins – en trop grande ou trop faible quantité, absorbée trop rapidement et sans plaisir –, la surcharge de stimulations en tout genre (sonores, visuelles, activités multiples, sorties, relations) et le manque de repos sont de dangereux perturbateurs de notre santé.

Pourtant, si l'on en est conscient, on ne peut que décider de changer les choses. **La prise de conscience** est le premier pas du changement : ne pas oublier de respirer, de bien se nourrir, de se reposer à bon escient et de privilégier le bien-être physique pour soutenir le bien-être mental. C'est se rappeler que la joie et le bonheur de vivre, c'est faire du bien à son corps pour que son âme ait envie d'y rester.

☀ Changer ses habitudes

Entre la prise de conscience et le changement, il peut se passer du temps, parfois beaucoup de temps. J'entends souvent répondre au sujet d'habitudes qu'il serait bon que la personne modifie : « Oui, je sais, mais je n'y arrive pas, je ne peux pas, je n'y pense pas... »

Mais que peut-il y avoir de plus important que de se faire du bien ? Parfois, souvent même, la méconnaissance nous rend inconscients et incompetents. Nous ne savons même pas que nous ne savons pas.

Lorsque nous sommes en difficulté, nous prenons conscience de notre incompetence. Nous mesurons que nous ne savons pas. L'apprentissage peut nous permettre de modifier nos compétences, en changeant nos habitudes, en faisant un petit effort pour obtenir de gros effets. Nous devenons alors consciemment compétents et responsables de notre bien-être.

Le « un petit peu tous les jours » est la règle de la prise de conscience. C'est répéter quotidiennement et en conscience, jusqu'à ce que la nouvelle habitude fasse complètement partie de notre vie, au point d'en ressentir le besoin. Il s'agit de s'endorphiniser d'un geste, d'une pensée et d'une idée pour qu'ils deviennent des réflexes intégrés à notre quotidien. Penser à descendre ses épaules, pratiquer une respiration consciente régulièrement,

s'accorder des pauses de récupération, déjeuner le matin, dîner légèrement, faire bouger son corps, le toucher, se sourire intérieurement, transformer les pensées négatives en pensées positives et vivre pleinement chaque instant et chaque jour.

Travailler sa pleine conscience, c'est restaurer une partie de soi qui s'est peu à peu envolée, à mesure que son esprit s'est rempli. C'est se permettre de revenir au présent et d'en tirer tous les enseignements. En concentrant son attention sur un acte, une pensée, une partie de son corps ou un objet précis, on fait converger toute son énergie dans une seule direction. Le corps et l'esprit sont alors centrés sur l'action, qui redouble d'efficacité.

L'exercice "Exo conscience"

Arrêtez-vous un instant et observez ce que vous êtes en train de faire, quelle que soit votre activité. Êtes-vous assis, debout ou en marche ? À la maison, dehors, au travail ?

Respirez et laissez les odeurs vous envahir. L'air est-il frais ou chaud, sec ou humide, agréable ou particulier ? Si vous êtes en train de manger, faites attention aux saveurs, aux textures de la bouchée, à son volume... Si vous êtes en train d'écrire, évaluez le poids de votre stylo, sa forme, sa place dans votre main, regardez les mots se former, la pointe glisser ou résister au papier. Si vous marchez, observez le sol, le contact de votre pied sur le revêtement, le bruit qui se produit ou le silence, sentez l'air qui caresse votre visage, vos mains. Regardez autour de vous : que voyez-vous ? Des arbres, des maisons, des couleurs, des personnes... ? Si vous écoutez de la musique, entendez les différents instruments, les rythmes, les notes qui se détachent. Assis dans la nature, réjouissez-vous des fleurs, des arbres, de leurs formes, de leurs différences, touchez-les.

La lumière, notre source de vitalité et d'énergie

« *Toute l'énergie que nous recevons pour notre corps provient du soleil.* »

Albert Szent-Györgyi, prix Nobel de médecine en 1937.

☀ La lumière du soleil : une nécessité vitale

Nous sommes fréquemment exposés à la lumière artificielle : lieu de travail et moyen de transport clos, baisse des activités extérieures. Or, la lumière du soleil est source de vie. Nous y sommes intimement liés. C'est un élément capital pour notre équilibre.

Nos rythmes biologiques en dépendent, et notre capacité à nous adapter aux variations des rythmes des nuits et des jours, tout au long de l'année, influence notre bien-être – la température du corps est naturellement plus basse la nuit qu'en fin d'après-midi, la pression artérielle et les battements du cœur suivent la même évolution.

☀ Le culte du Soleil dans l'histoire de l'humanité

Toutes les grandes civilisations ont toujours respecté le Soleil. Les fondements de la médecine chinoise découlent de l'observation du Soleil et de l'impact de l'alternance de la nuit et du jour.

La culture indienne est à l'origine de la « salutation au Soleil », une gymnastique douce d'éveil du corps qui, en quelques minutes, vous défroisse et vous ouvre à la vie. Rê, le dieu Soleil, était adoré de tous en Égypte et vénéré comme puissante source créatrice de toutes les vies.

Les Incas ont érigé de nombreux temples consacrés au Soleil, et l'empereur inca, « l'Inca », incarnait le fils du Soleil, source de lumière et de chaleur. Le culte du Soleil est ancestral et se retrouve dans toutes les religions et grandes civilisations.

☀ La prise de conscience des bienfaits de la lumière

Si l'on peut remercier Edison de nous avoir permis d'avoir la lumière en toute circonstance (invention de l'ampoule en 1879), on ne peut se féliciter d'avoir oublié l'importance de la lumière naturelle (d'extérieur) au profit de la lumière artificielle (d'intérieur), qui ne nous nourrit pas.

Aujourd'hui, la question du temps est omniprésente : lorsque le soleil brille et nous réchauffe, nous nous sentons mieux. La science nous a éclairés sur les bienfaits de la lumière. Celle-ci nourrit et réchauffe chacune de nos cellules, qui réagissent aux vibrations émises par les ondes électromagnétiques, qu'elles soient visibles, comme la lumière, ou invisibles, comme les ultraviolets et l'infrarouge.

Cette onde électromagnétique, qui est une vibration puissante, retentit sur notre système de défense immunitaire, sur le système endocrinien et, bien entendu, le système nerveux. Elle agit sur l'épiphyse (ou glande pinéale), qui synchronise les grandes fonctions du

corps avec l'environnement par la production et la libération de la mélatonine dans le sang – elle influence la température, la tension artérielle, la respiration, le rythme cardiaque, l'état d'esprit, le taux de calcium... Elle est reliée à l'hypophyse, qui régule la production hormonale de l'organisme. Toutes les ondes électromagnétiques entraînent des réactions de l'organisme. Nous faisons mieux la relation entre la santé et la luminosité. Des travaux d'étude nous ont confortés dans cette hypothèse.

☀ Luminosité et santé

Une exposition quotidienne d'une dizaine de minutes suffit à synthétiser les bienfaits des ultraviolets solaires, mais l'inégalité de la luminosité, selon les différentes périodes de l'année et le climat de la région où nous vivons, peut faire varier les besoins d'une exposition, qui doit correspondre à 1 heure par jour au minimum. Ses effets sont bénéfiques :

- **à l'apport de vitamine D** : cette vitamine, essentielle aux os et à la libido, est stimulée par les UV. Une étude autrichienne révèle que les taux de vitamine D et de testostérone sont corrélés. Ils diminuent nettement à partir de l'équinoxe d'automne pour atteindre leur niveau le plus faible en mars ;

- **à la régulation du sommeil et à l'activité de la journée** : sous l'effet de la lumière, l'hormone du sommeil, la mélatonine, est inhibée ; à l'inverse, lorsque la lumière diminue, nous commençons à produire cette hormone, dont le rôle est de ralentir les fonctions de l'organisme et de nous permettre de nous endormir. Si la lumière n'est pas suffisante le jour, nous ne produisons pas suffisamment de mélatonine le soir, d'où des difficultés à nous endormir ou des réveils vers 2 heures du matin, lorsque le cortisol commence à affluer pour nous amener au réveil ;



En savoir plus sur la mélatonine

La lumière que nous absorbons est, via l'épiphyse (la glande pinéale, notre troisième œil) et l'hypothalamus, un synchronisateur puissant, qui recale en permanence notre horloge biologique sur le cycle circadien (de 24 heures).

Les cellules de cette glande transforment les influx nerveux issus des messages lumineux en molécules chimiques, dont la mélatonine, qui se distribue à l'ensemble de l'organisme pour en ralentir ses fonctions. Il s'agit d'une hormone dont un des rôles est d'informer l'organisme de la venue du crépuscule et des durées respectives du jour et de la nuit, qui varient dans l'année. Même si la lumière n'est pas le seul facteur responsable de la production de la mélatonine (voir le rôle important du tryptophane – un acide aminé essentiel, très présent dans le parmesan – pour la synthèse de la sérotonine, neuromédiateur capital dans les syndromes de diminution de l'énergie tels que le stress, l'anxiété, les phobies ou la dépression), elle occupe une place primordiale dans sa régulation.

La mélatonine étant exclusivement produite dans l'obscurité, il en résulte que plus la nuit est longue, plus sa production dure longtemps. En mesurant cette durée, le cerveau est capable de déterminer la longueur du jour et donc de la saison. Lorsque le soir tombe, la quantité de cette hormone augmente pour culminer vers 3 heures du matin. La mélatonine ainsi libérée agit sur notre horloge interne et prépare l'organisme au repos. Elle module en réalité la température du corps : en l'abaissant le soir, elle induit le sommeil. Lorsque le jour se lève, les cellules de la rétine perçoivent une plus forte luminosité et envoient le message à la glande pinéale, qui va inhiber la synthèse de la mélatonine. Plus la lumière est faible en journée, moins nous produisons de mélatonine le soir.

- **à la stimulation de la croissance** : tous les jardiniers le savent, au printemps, tout pousse ! La lumière stimule le développement de toutes les formes de vie, végétale et animale ;

- **à la régulation de l'humeur** : la thérapie solaire n'a pas été inventée dans les pays ensoleillés, car le niveau de lumière que leurs habitants reçoivent est nettement suffisant aux besoins de l'organisme. C'est au Danemark, où le niveau de luminosité est faible et la durée des jours très courte (6 heures en novembre et décembre), que la luminothérapie a été inventée, il y a plus de 100 ans. Elle est aujourd'hui largement utilisée pour le traitement des dépressions saisonnières.

☀ **La luminosité au quotidien**

L'intensité lumineuse du matin augmente progressivement, jusqu'à ce que le soleil soit au zénith, puis décline à partir de midi, jusqu'à nous plonger dans l'obscurité de la nuit avant de réapparaître au petit matin. Ce cycle quotidien est intensifié par la saison, qui reproduit, sur une échelle plus importante, les variations de lumière liées au rayonnement solaire au cours de l'année. Notre horloge biologique adapte nos besoins à ces variations lumineuses ; le nombre d'heures d'ensoleillement et l'intensité de la lumière reçoivent conditionnent notre activité, ainsi que notre état de santé mentale et physique.

L'inégalité de la lumière naturelle reçue dans une journée dépend du lieu de vie, de travail (en intérieur ou en extérieur, de jour ou de nuit, des rythmes en 2 x 8 ou 3 x 8), du type d'éclairage artificiel utilisé (spectre large en lumière blanche ou lumière jaune). La sous-exposition est plus fréquente que la surexposition. Seule la lumière blanche contient toutes les couleurs. Mettre de la couleur dans sa vie, c'est avoir du soleil dans la tête.

☀ **Nos yeux, des capteurs essentiels de la luminosité**

Nos yeux sont les principaux vecteurs de l'énergie de la lumière vers le cerveau et l'hypothalamus. Ils transforment la lumière en pulsions électriques jusqu'au cerveau pour y créer des images à partir des formes, des couleurs, des mouvements et des intensités lumineuses. Nous ne pouvons voir les couleurs que si l'intensité lumineuse est suffisante et permet aux yeux de saisir les différentes ondes issues de la lumière apportée.

Pour la médecine chinoise, la mobilité des yeux est en relation avec la mobilité de la personne.

Les yeux sont essentiels à notre équilibre et subissent une stimulation importante du lever au coucher du soleil. Ils devraient pouvoir s'adapter à toutes les luminosités grâce à la mobilité de la pupille – qui se contracte et se dilate selon l'intensité lumineuse –, mais ils souffrent d'un manque d'entraînement de la contraction des muscles optiques. La pupille est trop souvent dilatée par la vie passée à l'intérieur, sous lumière artificielle.

Sans luminosité suffisante, nous voyons la vie en gris ou noir. Il en est de même pour la lumière que nous avons en nous : plus nous avons de soleil dans la tête, plus nos idées, pensées et émotions sont hautes en couleur !

☀ **Les dangers de l'excès de luminosité**

Si la lumière est indispensable, l'exposition exagérée aux rayons du soleil peut être nuisible et occasionner des brûlures ou un vieillissement prématuré. Plus la pigmentation naturelle de la peau est foncée, mieux elle vous protège. Le visage est la zone la plus fragile. Aussi, pensez à vous couvrir ou à vous protéger correctement en cas d'exposition forcée.





La luminosité en question

- Une belle journée de printemps ensoleillée représente de 80 000 à 90 000 lux ; elle peut monter à 100 000 lux sous nos latitudes en plein été.
- La luminothérapie apporte une intensité de 10 000 lux.
- Par temps couvert, la luminosité est en moyenne de 2 500 lux.
- Une journée d'hiver apporte en moyenne 1 500 lux.
- L'éclairage artificiel va de 100 à 500 lux. Sachant qu'une ampoule classique ne répercute pas le niveau de la lumière naturelle, elle se compose généralement de rouge et d'orange, des couleurs qui ont tendance à stimuler, et de peu de vert et de bleu, des couleurs qui apportent de l'apaisement.

Pour bénéficier quotidiennement des effets de la lumière, il faut compter une exposition quotidienne de 10 minutes en été, de 30 minutes à 10 000 lux ou de 2 heures à 2 500 lux en hiver.

Pour mieux profiter de la lumière

- Profitez chaque jour de 10 à 30 minutes d'exposition à la lumière du jour pour renforcer votre vitalité et avoir le teint radieux (la lumière du matin est la plus favorable), assis au soleil, les yeux fermés.
- Évitez de porter des lunettes de soleil pour rééduquer progressivement vos yeux et les désensibiliser. Vous bénéficierez mieux du soleil.
- Profitez des pauses au travail pour sortir et marcher ; même par temps couvert, la lumière est plus importante qu'à l'intérieur.
- Équipez-vous d'un éclairage à spectre large pour les lieux où vous passez le plus de temps ; il est plus proche de la lumière naturelle que les éclairages à spectre plein.
- Fuyez les expositions agressives et prolongées au soleil en plein zénith, car même à l'ombre, le taux d'UV est suffisant.
- Avant le coucher, n'utilisez pas d'écran, dont la lumière artificielle stimule l'activité cérébrale par une hyperactivité des yeux.
- Essayez de vous lever avec la lumière du soleil, votre organisme s'éveillera progressivement. Vous pouvez aussi adopter un réveil à simulation d'aube pour imiter l'arrivée progressive des rayons du soleil et vous réveiller en douceur.
- Jouez avec les couleurs pour compenser les carences ou les excès d'énergie.



Exercice pour capter la lumière



Si vos yeux sont fatigués, ils ne répondent plus correctement. Le soleil vous gêne et vous ne pouvez pas sortir sans lunettes de soleil dès que la luminosité augmente. Mais si, de mars à octobre, vous filtrez cette lumière naturelle, vous augmentez votre sensibilité et aggravez votre manque d'adaptation. Entraînez-les régulièrement pour les sortir de la paresse et de l'apathie.

Pratiquez l'alternance ombre-lumière par une belle journée ensoleillée.

- Placez-vous à la limite d'une zone entre ombre et lumière et fermez vos paupières. Faites passer votre visage alternativement de l'ombre au soleil et inversement, en vous balançant régulièrement d'un côté, puis de l'autre. Vous aurez rapidement l'impression que le soleil se déplace devant vous. Respirez profondément tout en continuant de vous balancer d'un côté, puis de l'autre.

La lumière filtrée par vos paupières est agréable, ni douloureuse, ni surprenante. Elle vous tonifie et l'ensemble des muscles du visage se décontracte.

- Après ce premier exercice, déplacez-vous complètement au soleil et cachez un œil avec une main en coque. Gardez les deux yeux fermés au début. Puis ouvrez-les en regardant le sol et, progressivement, levez-les vers le soleil. Vous serez surpris de réussir facilement cet exercice. Revenez à l'ombre pour détendre vos yeux pendant une bonne minute, puis recommencez en faisant travailler le second œil. Pratiquez cet exercice à votre rythme, mais sur une courte durée (quelques minutes). Soyez attentif à la sensation de chaleur sur les paupières fermées. Si une forte luminosité persiste après l'exercice, elle disparaîtra rapidement après quelques secondes de repos des yeux derrière les paumes posées en coque sur vos yeux clos.

La respiration, notre baguette magique

Le souffle, c'est la vie. Il est notre premier et dernier mouvement. La médecine traditionnelle chinoise explique que la respiration commande à tous les autres secteurs physiologiques, et nous savons mesurer aujourd'hui la puissante influence de la respiration sur le rythme cardiaque et le système nerveux autonome – celui qui régule la vie non consciente du corps, le sommeil, l'appétit, la digestion, le rythme cardiaque, la reproduction et la respiration, lorsque nous ne la contrôlons pas.

☀ **Le mécanisme de la respiration**

La respiration est un système très puissant. C'est une vraie baguette magique, que l'on peut utiliser sans modération pour modifier notre réaction au stress, gérer nos émotions et tonifier ou assouplir notre fonctionnement tout entier.

[DYNAMISER]

Respirer, c'est oxygéner et dynamiser le corps et l'esprit à chaque inspiration – par stimulation de la branche orthosympathique du système nerveux, on accélère le cœur. On peut aussi le désintoxiquer et le détendre à chaque expiration – par stimulation de la branche parasympathique du système nerveux, on freine les mouvements du cœur.

[CALMER]

Le mouvement de la respiration provoque un véritable massage des organes digestifs si le diaphragme, muscle essentiel dans la respiration, est bien utilisé. Ce muscle est posé comme un chapeau sur le foie, l'estomac et le pancréas, et il sépare le cœur et les poumons de l'abdomen.

• **À l'inspiration**, le diaphragme se contracte et descend pour libérer la place dans les pou-

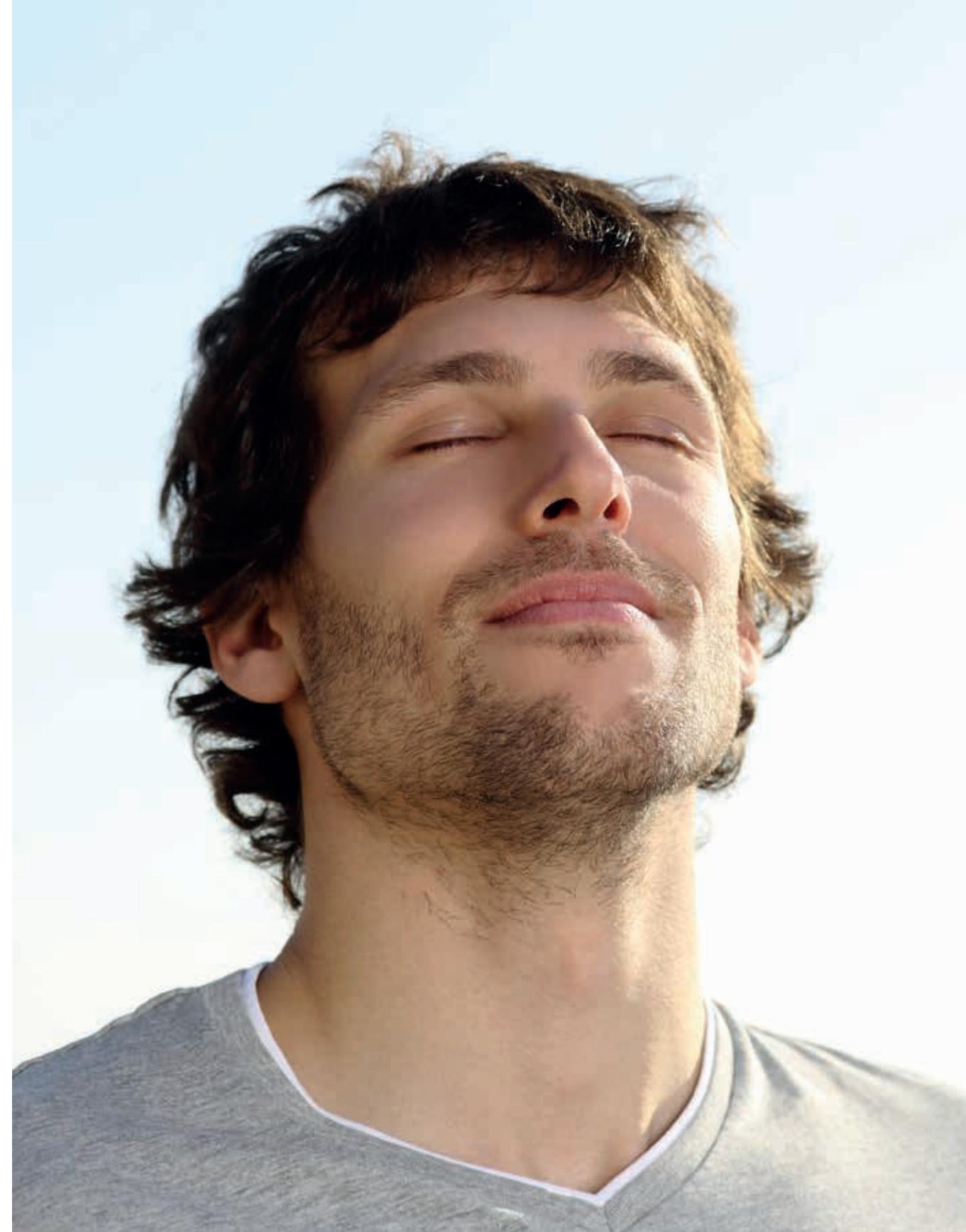
mons. Il presse sur les organes digestifs, le ventre se gonfle et la poitrine se soulève par l'air qui remplit les poumons et les muscles de la cage thoracique, qui aident à soulever les côtes. Le corps devient léger.

L'air oxygéné – filtré, humidifié et réchauffé lors de son trajet du nez jusqu'aux poumons – est échangé avec le gaz carbonique (les déchets de l'organisme) dans les alvéoles pulmonaires (petits sacs au bout des bronchioles) : c'est l'échange gazeux.

[MASSER]

• **À l'expiration**, les muscles abdominaux et la cage thoracique se contractent, le diaphragme monte pour aider les poumons à expulser l'air chargé de déchets et d'humidité. Le ventre se dégonfle, les muscles se relâchent et le corps devient lourd.

Nous respirons inconsciemment en moyenne 20 000 fois par jour, ce qui représente entre 12 et 15 respirations par minute, selon la taille, la corpulence, l'âge et la santé. Ces 20 000 mouvements assurent l'équilibre du système nerveux, le massage et le bon fonctionnement du système digestif, ainsi que l'oxygénation et le nettoyage du sang pour la bonne santé de notre cerveau, des muscles et des organes.



Mais ce système est fragile, et c'est aussi le premier à se mettre en panne en cas de stress, que le stress soit positif ou négatif, émotionnel ou physique (pollution, agression...). Il est le premier à réagir :

- soit nous avons des ressources pour fuir ou lutter, et la respiration s'accélère, la pression dans les vaisseaux augmente et le sang afflue dans les yeux et les muscles pour nous permettre d'agir ;
- soit nous ne pouvons pas lutter par manque de force ou parce que la stimulation est trop forte, le souffle se coupe alors, mettant au ralenti toutes les fonctions de l'organisme et nous paralysant, le temps de trouver une solution pour répondre à la situation.

Lorsque la situation est gérée, la respiration et l'organisme tout entier retrouvent un rythme normal. La vie interne reprend son cours.

Mais la répétition de situations stressantes laisse des traces qui, à la longue, dégradent le bon fonctionnement de la respiration et placent la personne en état de stress perma-

Les signes d'une respiration bloquée

- Si vous êtes en lutte permanente, l'expiration est difficile (et inversement) : la cage thoracique est surélevée, avec une sensation de plénitude dans la poitrine, toute l'énergie est dans le haut du corps, vous devez souvent reprendre votre souffle pour finir vos phrases et l'activité domine.
- Si vous ne pouvez pas lutter, l'inspiration est difficile (et inversement) : l'organisme est au ralenti, la cage thoracique est resserrée, les épaules sont rentrées, le teint est pâle, la voix s'affaiblit, la pression diminue et peut entraîner une dépression.

nent. Elle peut s'accélérer exagérément ou être bloquée à l'inspiration – le souffle ne peut pas monter et la cage thoracique est soulevée – ou à l'expiration – le souffle ne peut pas descendre, la cage thoracique est resserrée, les épaules passent en avant et les omoplates sont écartées l'une de l'autre. Ces états ont des conséquences sur l'organisme tout entier.

Le manque de lâcher-prise et de distance nous pousse à surréagir, tandis que le manque de ressources et d'énergie nous empêche de réagir et amenuise encore notre souffle.

[S'ADAPTER]

À chaque fois que nous sortons des habitudes qui nous sécurisent et nous rassurent ou qu'une stimulation extérieure nous arrive, nous devons réagir en nous adaptant pour répondre à la situation. Lorsque les réponses ne sont plus cohérentes, lorsqu'elles sont exagérées ou insuffisantes, le stress s'empare de nous.

La respiration et le système nerveux

La relation intime entre la respiration et le système nerveux est la clef de notre adaptation à l'environnement. Les sensations de bien-être ou de mal-être transitent par le système nerveux autonome. Celui-ci fonctionne en permanence, jour et nuit, alternant vigilance et repos de l'organisme, grâce à ses deux branches qui s'équilibrent et fonctionnent en total interdépendance. Leurs fonctions s'alternent et s'opposent pour assurer la vie du corps.

- **Sa branche orthosympathique**, stimulée par l'inspiration, est responsable de l'accélération du cœur et de l'augmentation de la pression dans les vaisseaux, en réaction de protection et de défense pour fuir ou lutter en cas de danger. Son rôle est de mobiliser

les ressources du corps pour agir en fonction de l'environnement externe.

- **Sa branche parasympathique**, stimulée par l'expiration, favorise un retour à un fonctionnement normal, en dilatant les vaisseaux et en ralentissant et calmant le cœur. Elle agit *via* le nerf vague – dixième paire crânienne qui relie le cerveau, le cœur, les poumons et l'intestin.

Si le **tonus du nerf vague** est trop faible, la gestion des situations stressantes est difficile, et toute situation peut être vécue comme stressante. Le sommeil et le système digestif sont fragilisés, nos réactions aux stimulations de l'environnement sont perturbées et souvent inappropriées. Apparaissent alors des symptômes de type malaise vagal, palpitations, nervosité, essoufflement, resserrement de la poitrine, transpiration spontanée, sensations de vertiges ou idées confuses.

La bonne santé du nerf vague favorise la bonne réponse du corps et est sous l'influence de la respiration. Nous savons comment l'entraîner et lui redonner l'énergie nécessaire : par la cohérence cardiaque.

La cohérence cardiaque

Notre grande chance, c'est que nous pouvons prendre le contrôle de la respiration, et muscler et assouplir notre tonus vagal, ce qui favorise une réaction juste dans les situations perturbantes et un retour rapide à un fonctionnement normal.

La respiration influence le rythme cardiaque par l'intermédiaire du nerf vague, et elle est le seul système que l'on peut contrôler.

La cohérence cardiaque est la respiration qui muscle le tonus vagal : 6 respirations par minute pendant 5 minutes, 3 fois par jour.

C'est la **cohérence cardiaque**, la résonance entre la respiration et le rythme cardiaque, qui assure la tonification recherchée : on l'obtient en ralentissant volontairement la respiration sur un rythme de 6 respirations complètes par minute. Pensez à respirer en utilisant votre ventre plutôt que votre poitrine.

- Si vous cherchez un équilibre, inspirez pendant 5 secondes et expirez pendant 5 secondes.

Tester sa respiration

Installez-vous confortablement, assis ou debout, et placez une main au-dessus de la poitrine et l'autre main sur l'abdomen. Sentez le mouvement des mains sous l'effet de la respiration, elles doivent se soulever en même temps, avec une légère avance pour la main sur l'abdomen. Si ce n'est pas le cas, soyez attentif à celle qui bouge.

- Si c'est la main du haut, votre respiration est courte et rapide, elle accélère le cœur. Si c'est la main du bas, c'est une respiration par le ventre : elle favorise le calme, mais vous devez pouvoir faire monter la poitrine pour respirer complètement.
- Si vous ne pouvez pas respirer facilement dans les deux zones en même temps, sans lever les épaules et sans forcer, votre diaphragme est peut-être bloqué ; vous devez vous entraîner pour le débloquent. Vous allez expirer lentement et profondément, en comptant dans votre tête le temps qu'il vous faut pour vider tout l'air des poumons. Puis vous inspirez également profondément, en comptant de nouveau. Prenez conscience de ce qui a été le plus difficile. Essayez de vous caler sur le temps le plus long (idéalement de 6 à 8 secondes), vous identifierez rapidement votre difficulté pour choisir l'exercice adapté (voir page suivante).

- Si vous souhaitez vous dynamiser, inspirez pendant 6 secondes et expirez pendant 4 secondes.

- Si vous cherchez à vous détendre, inspirez pendant 4 secondes et expirez pendant 6 secondes.

Ce rythme de 10 secondes par cycle déclenche la stimulation du nerf vague et inhibe le système sympathique.

En vous entraînant régulièrement, vous pourrez facilement utiliser cette respiration en situation de stress, et vous sentirez immédiatement les effets positifs sur votre moral, votre lucidité d'esprit et votre vitalité.

Si vous n'avez jamais travaillé sur votre souffle, je vous invite tout d'abord à découvrir votre respiration et votre rythme. L'observation et la prise de conscience de votre manière de respirer vous permettront d'adapter l'exercice à votre besoin. Plusieurs indices physiques montrent la difficulté à l'inspiration ou à l'expiration (voir l'encadré page précédente). Mais vous pouvez également tester l'exercice suivant, vous saurez alors rapidement où est votre faiblesse.

☀ Respirer par la bouche ou par le nez

Inspirer par le nez permet de nettoyer, réchauffer et humidifier l'air. La quantité absorbée est moins importante que par la bouche, mais le trajet est plus long et favorise l'échange gazeux. Il stimule les muscles pour atteindre une respiration profonde.

Lorsque l'on augmente l'activité, en accélérant les mouvements (en faisant la course, par exemple), inspirer par la bouche devient nécessaire, car le trajet de l'air est plus court et rencontre moins de résistance.

Expier par le nez calme le rythme en ralentissant la sortie du souffle, tandis que par la bouche, l'expiration provoque un effet de « nettoyage » plus important. En améliorant la prise d'air, les poumons sont nettoyés et leur capacité est augmentée. La vitalité du cœur et des organes est améliorée par la stimulation et la tonification du diaphragme et des muscles intercostaux. Le sang véhicule l'oxygène dans tout l'organisme.

☀ Les positions qui bloquent la respiration

Avez-vous déjà remarqué combien les muscles du cou, le dessus des trapèzes et le haut des bras peuvent être tendus après une journée de travail ? Plus vous passez de temps assis, à réfléchir, plus vous consommez d'énergie dans le haut de votre corps. Les épaules sont souvent relevées, la tête enfoncée dans le cou et les omoplates écartées l'une de l'autre. La crispation des muscles dans cette zone du corps empêche le sang d'affluer correctement au cerveau pour le nourrir et, inversement, gêne le retour veineux, responsable de bien des maux de tête. Prenez soin de vous observer au cours de la journée et relâchez vos épaules à chaque fois que vous êtes conscient qu'elles sont relevées. Il faut du temps pour en prendre conscience, mais plus vous y penserez, plus vous modifierez rapidement votre mauvaise position.

☀ Un premier exercice de respiration

Lorsque la douleur se fait ressentir, vous pouvez vous exercer en position assise ou debout avec cet exercice d'appoint.

- Redressez-vous en étirant la colonne et la tête vers le ciel, les bras le long du corps.

Les clefs de la respiration

- La respiration favorise l'entrée et la sortie de l'air : le blocage à l'inspiration favorise les échanges gazeux ; le blocage à l'expiration favorise l'entrée de l'air.
- L'inspiration tonifie, dynamise et oxygène, et l'expiration détend et désintoxique.
- La respiration par le ventre et par le nez apaise.
- Le diaphragme est le muscle important de la respiration : il doit être souple et tonique pour monter et descendre.
- La respiration peut être contrôlée.
- La respiration influence le nerf vague et module la pression artérielle.

- Sur l'expiration, rapprochez vos omoplates l'une de l'autre, en gardant les coudes pliés et proches du corps, les mains levées vers le ciel. Laissez la tête basculer en arrière.

- Inspirez en maintenant la position et expirez de nouveau, en cherchant à accentuer la contraction des muscles. Répétez deux à trois respirations à la suite avant de relâcher la tension sur une inspiration.

Le sang va affluer dans la zone. Vous pouvez ressentir des picotements et de la chaleur, signes que la circulation a repris.

☀ Renforcer l'inspiration et l'expiration

Pour renforcer l'expiration, cet exercice se pratique assis ou debout, une à deux fois par semaine tant que l'expiration reste plus difficile.

- Commencez par prendre une bonne inspiration, puis expirez une première fois rapidement, en pressant avec le bout des doigts sous les côtes.

- Redressez-vous sans reprendre votre souffle, relâchez vos épaules et défroissez les muscles de la poitrine en vous secouant légèrement.

- Expirez de nouveau pour presser les poumons et comprimer les muscles qui n'ont pas l'habitude d'être sollicités.

- Redressez-vous de nouveau, si possible sans reprendre d'air non plus, sauf si, à cette étape, l'exercice est trop difficile.

- Si vous vous en sentez capable, effectuez une troisième descente.

- Réinspirez doucement par le nez d'abord, puis par la bouche, comme si vous aviez une paille.

Pour renforcer l'inspiration, il faut faire l'exercice inverse du précédent. Vous devez expirer pour commencer, puis inspirer une première fois en levant vos bras par les côtés, comme pour faciliter l'entrée de l'air. Puis redescendez les bras sans expirer et recommencez une deuxième fois.

☀ Détendre le plexus solaire et l'abdomen

Cet exercice régule le fonctionnement du nerf vague par la respiration. Il favorise ainsi la juste sécrétion de l'acétylcholine (neurotransmetteur impliqué dans la mémoire), ralentit les battements du cœur, diminue le calibre des bronches, renforce la contraction des muscles, lisse le tube digestif et augmente la sécrétion de la salive et des sucs digestifs. De cette façon, vous agissez sur l'anxiété, les spasmes musculaires, les troubles de la respiration et les malaises gazeux.

Asseyez-vous sur une chaise en prenant soin d'avoir les pieds posés à plat sur le sol, le dos étiré vers le ciel. Le poids de votre corps doit reposer sur le bassin de manière à laisser s'aligner le reste du buste, de la poitrine, des épaules et du cou. Le dos est dé-tendu, le souffle doit pouvoir circuler librement dans le thorax et l'abdomen, et chaque respiration stimule la colonne, du sacrum à la racine des cheveux.

La zone du plexus solaire

Placez vos mains de chaque côté du plexus solaire, sous la poitrine. Les bouts des doigts se font face et se touchent au bas de l'appendice xiphoïde. Effectuez une respiration profonde et, tranquillement, sentez le mouvement des mains qui s'écartent à l'inspiration et se rapprochent à l'expiration.

Longez le diaphragme et écartez les mains sur l'axe latéral du corps, les paumes passant sur le côté des côtes et le bout des doigts se retrouvant sous la poitrine. Reprenez une respiration profonde et calme pour sentir à nouveau le mouvement de soufflet produit par les côtes. Celles-ci se soulèvent à l'inspiration et se compriment à l'expiration.

Continuez sur cet axe horizontal, le long du diaphragme, en effectuant plusieurs respirations pour prendre conscience de l'importance de ce muscle dans la respiration complète.

La zone de l'abdomen

Poursuivez vos respirations en descendant vos mains sur l'abdomen. Placez le bout des doigts de chaque côté du nombril et laissez le

mouvement respiratoire soulever les mains à l'inspiration et les rapprocher à l'expiration. Écartez progressivement vos mains en les amenant sur les flancs au fur et à mesure de vos respirations. Sentez également comment votre corps se gonfle sur l'inspiration, jusque sous les côtes au niveau de la taille. Essayez de suivre votre souffle à l'intérieur de votre corps. Accompagnez-le mentalement, donnez-lui une couleur, une sensation agréable, voyez-le se propager partout dans votre abdomen et suivre le déplacement de vos mains.

Connectez le plexus solaire et l'abdomen

Prenez maintenant conscience du rythme et du mouvement entre l'abdomen et le plexus solaire. Placez la main gauche au niveau du diaphragme, sous le sein gauche, les doigts relâchés et la main souple. Vous devez sentir les côtes sous vos doigts. Placez la main droite plus bas, sur le côté droit de l'abdomen, légèrement au-dessous du nombril.

Respirez de nouveau profondément, tranquillement, et sentez le mouvement coordonné de vos deux mains, qui doivent se soulever simultanément à l'inspiration et s'abaisser simultanément à l'expiration. Déplacez les mains alternativement, entre le diaphragme et l'abdomen, une fois la main gauche, puis une fois la main droite. Répétez le mouvement en réglant la pression de la paume, jusqu'à ce que vous sentiez bien votre souffle.

Répétez dans votre tête « ma respiration est calme et tranquille » et allongez les respirations en les faisant plus profondes. Vos capacités vont se libérer.



Entraînez-vous régulièrement à respirer consciemment

Il faut débloquer et tonifier le diaphragme. Inspirez par le ventre en le laissant se gonfler et bloquez votre souffle en fin d'inspiration. Restez en apnée et poussez votre diaphragme vers le haut, comme pour faire passer l'air du ventre à la poitrine. Vous pouvez vous aider en rentrant le ventre puis, sans expirer, descendez le diaphragme comme pour déplacer l'air de la poitrine au ventre, en gonflant le ventre. Et recommencez ainsi jusqu'à ce que vous ayez besoin de vider l'air.

Vous devez tonifier le nerf vague. Pratiquez une respiration en cohérence cardiaque au mieux trois fois par jour, au minimum une fois par jour, avec six respirations par minute pendant 5 minutes :

- inspirez sur 4 secondes, puis bloquez la respiration en fin d'inspiration pendant 1 seconde ;

- expirez sur 4 secondes, puis bloquez la respiration en fin d'expiration pendant 1 seconde.

Au-delà des maladies respiratoires (infection des voies respiratoires, hypertension pulmonaire, pneumothorax, bronchite, emphysème, asthme ou cancer), les troubles respiratoires (blocages, insuffisances, pollution ou ralentissement) se répercutent sur l'ensemble des fonctions de l'organisme, dont les signes peuvent être très vastes et variés : simple fatigue, douleurs et tensions musculaires, repli sur soi, manque de souplesse, engourdissement des membres, éloignement social, tristesse, position voûtée du haut du corps, essoufflements, fragilité immunitaire, nervosité, spasmophilie, indigestion, constipation ou diarrhée.

Relancer la respiration

Cet exercice permet de créer un stress respiratoire en fin d'expiration, puis en fin d'inspiration. Vous pouvez le pratiquer une fois par semaine pour relancer la respiration sur 4 ou 5 respirations complètes en position allongée.

- Commencez par vider tout l'air des poumons sur une expiration longue. N'hésitez pas à exagérer, comme si vous cherchiez à essorer

tous vos muscles, soufflez par la bouche si nécessaire. En fin d'expiration, bloquez votre souffle de 6 à 8 secondes, les poumons vides.

- Puis inspirez lentement par le nez, jusqu'à remplir exagérément les poumons. Bloquez de nouveau en fin d'inspiration, les poumons pleins, pendant 6 à 8 secondes, avant d'expirer de nouveau.

L'alimentation, notre premier médicament

« L'alimentation est notre première médecine. » Hippocrate

Le premier objectif de l'alimentation est de fournir les éléments nutritifs qui conviennent à l'organisme pour préserver la santé. La digestion est l'outil essentiel du corps qui permet l'utilisation de ces nutriments.

Un besoin si naturel pour la forme et l'énergie

Bien se nourrir est un sujet vaste et complexe, en évolution permanente. Pourtant, les mécanismes de transformation et d'assimilation des aliments pour nourrir le corps sont les mêmes pour tous, quelle que soit la culture, et il y a bien des principes fondamentaux auxquels personne n'échappe.

Pour vivre normalement, notre organisme a besoin de puiser quotidiennement dans la nourriture les éléments essentiels à son fonctionnement (acides aminés, acides gras, éléments inorganiques et vitamines) qu'il ne peut synthétiser (produire seul) et sans lesquels son énergie s'amenuiserait rapidement.

Ces substances nutritives fournissent au corps sa forme et son énergie, mesurées en kilocalories (le GPL : glucides, protéines, lipides), et agissent en parallèle de la nature et de la saveur de l'aliment. Elles provoquent dans l'organisme un mouvement climatique et énergétique.

- La nature est un climat interne qui réchauffe, humidifie ou rafraîchit l'organisme.

- La saveur est une qualité de l'aliment qui crée un mouvement. Elle peut favoriser l'éva-

luation (le piquant fait transpirer et permet de faire sortir la chaleur et les toxines) ou la rétention de l'énergie (l'acide est astringent, il retient l'énergie dans le corps), le relâchement (le salé déséquilibre l'osmose des liquides et favorise l'eau dans les tissus) ou le resserrement (l'amer contracte et assèche) des tissus organiques. Seule la saveur douce (à ne pas confondre avec le sucré) a la faculté d'harmoniser les mouvements de l'énergie dans le corps.

Certains de ces éléments nutritifs peuvent être stockés, d'autres non. Certains se contractent, d'autres s'associent pour une meilleure assimilation. Il est donc important de maintenir l'équilibre dans l'apport au quotidien, sans excès prolongé de l'un ou l'autre, pour ne pas avoir à pratiquer de « régime particulier ».

Il est très difficile de connaître exactement la quantité de vitamines et d'oligo-éléments nécessaires à l'activité et au métabolisme qui nous correspondent. Le calcul et le pesage ne devraient exister que dans le cas spécifique d'un traitement et d'un suivi régulier par un professionnel.

Notre nature est merveilleusement bien constituée et sait faire le tri entre ce qu'il lui faut et ce dont elle n'a pas besoin, en fonction

Les saveurs des aliments

Les saveurs ne correspondent pas toujours au goût ressenti par les papilles, mais elles sont intrinsèques à l'aliment. Elles agissent sur la forme du corps (elles nourrissent les différents organes et tissus qui les composent) et modifient les réactions du corps (transpirer, retenir les liquides, relâcher les tissus, durcir...). Équilibrées entre elles et consommées en quantité raisonnable, elles apportent un soutien essentiel au fonctionnement et à la santé des organes. Consommées en excès ou de manière quasi exclusive, elles deviennent nuisibles, entraînant chacune des désordres très identifiables. Les aliments ont rarement une seule saveur.

- **Quelques aliments de saveur acide :** abricot, cèpe, citron, coing, fraise, goyave, grenade, haricot azuki, kiwi, kumquat, litchi, mandarine, mangue, orange, pamplemousse, pêche, poire, pomme, prune, raisin, tomate et vinaigre. L'acide permet de retenir les liquides, il rétracte (on imagine bien l'effet du vinaigre sur l'huître) et est favorable en cas de transpiration importante, diarrhée, leucorrhée... Seule l'acidité du citron a un pouvoir alcalinisant, c'est-à-dire une acidité bénéfique à l'équilibre du pH. Les désordres liés aux excès se retrouvent dans les crampes, les troubles de la vision, les inflammations, l'augmentation du stress, les rhumatismes, l'hyperthyroïdie...

- **Quelques aliments de saveur amère :** asperge, café, céleri-branche, curcuma, fleur d'oranger, salade, foie et thé. L'amer permet d'assécher l'organisme et favorise la digestion. En excès, il génère trop de chaleur (rougeur, irritabilité...) et provoque le durcissement des vaisseaux, la perte de cheveux et le flétrissement de la peau.

- **Quelques aliments de saveur douce :** abricot, alcool, algue, ananas, arachide, badiane, asperge, aubergine, avoine, banane, bette, blé, froment, bœuf, caille, canard, cannelle, carpe, carotte, céleri, champignon, châtaigne, chou, coing, concombre, crevette, datte, épinard, escargot,

faisan, fenouil, fève, figue, fraise, goyave, grenade, haricot azuki, haricot mungo, haricot vert, huile, huître, kaki, kiwi, kumquat, lait, langouste, lapin, litchi, mandarine, mangue, melon, miel, mouton, millet, muscade, noisette, noix, oignon, orange, orge, poulpe, pamplemousse, papaye, pastèque, patate douce, pêche, pignon de pin, pleurote, poire, pois, pomme, pomme de terre, porc, potiron, poule, poulet, prune, radis, raisin, réglisse, riz, safran, sarrasin, sésame, sucre, thé, tomate, topinambour, tournesol et vinaigre. La saveur douce permet de tonifier et de fortifier l'organisme. C'est la saveur à privilégier. L'avantage est qu'il s'agit de la catégorie la plus riche. Il faut cependant faire attention au cumul de saveurs. Les désordres liés au doux sont plutôt dus à la confusion entre le doux et le sucré (notamment le sucre raffiné), qui provoque une humidité dans les tissus et favorise la prise de poids, la cellulite, les mucosités et les glaires ; ils alourdissent la digestion.

- **Quelques aliments de saveur piquante :** ail, alcool, aneth, badiane, basilic, cannelle, cardamome, carvi, céleri, chou, coriandre, curcuma, fenouil, gingembre, girofle, kumquat, menthe, muscade, oignon, origan, pigeon, piment, pistache, poivre, soja et thym. Le piquant permet de disperser et d'évacuer la chaleur, et de faire circuler le sang et les liquides. Les désordres liés au piquant épuisent l'énergie par une transpiration profuse et assèchent l'organisme.

- **Quelques aliments de saveur salée :** algue, avoine, canard, cœur, crevette, escargot, fruits de mer, langouste, moule, orge, oursin, poulpe, porc, rognon, radis, soja, seiche et sésame. Les aliments de saveur salée permettent d'assouplir les tissus et de dissoudre les masses (kyste, lipome...). Mais, en excès ou en concentré, ils entraînent des troubles cardio-vasculaires, avec des risques de prise de poids.

de notre âge, de notre activité, de la saison, du temps qu'il fait et de notre état général. C'est ainsi que nos envies changent lorsque nous nous sentons fatigués, lorsqu'une femme est enceinte, lorsque le temps se refroidit, se réchauffe ou est humide.

☀ **Les principes de la digestion pour une bonne assimilation**

L'appareil digestif est chargé de l'assimilation physique et chimique des aliments. L'énergie dont le corps a besoin, ainsi que les matières premières indispensables à la croissance et à la réparation des structures organiques, nous sont entièrement fournies par ce que nous mangeons et ce que nous buvons. Ce métabolisme est coordonné par l'hypothalamus, le système hormonal et le système neurovégétatif. Il est donc totalement autonome et fonctionne en dehors de notre volonté et uniquement dans les phases de relâchement. Comme nous l'avons vu dans le chapitre sur la respiration, le système nerveux autonome (neurovégétatif) possède une branche qui mobilise les ressources du corps pour l'action vers l'extérieur (fuir ou lutter), l'orthosympathique, et une branche qui mobilise les ressources du corps pour la vie interne (digérer, se défendre), le parasympathique. Ces deux branches fonctionnent alternativement, jamais en même temps.

Manger dans le calme

Lorsque le corps est en alerte ou mobilisé pour l'action (l'orthosympathique), comme dans le stress, l'activité physique ou cérébrale, la fonction digestive est au ralenti. Nous n'assimilons plus correctement ce que nous mangeons, et il en résulte des douleurs abdominales, des diarrhées ou de la constipation. À la longue, des troubles plus graves peuvent en découler. C'est pourquoi il est important d'être attentifs à ce que nous faisons lorsque nous mangeons, de ne pas avoir

d'émotions trop intenses et de ne pas faire deux choses en même temps, pour permettre la digestion dans de bonnes conditions.

Manger chaud

Digérer demande énormément d'énergie pour réchauffer le bol alimentaire, l'amener à la température interne de 37-38 °C, le cuire et le décomposer en molécules assimilables, qui seront d'abord triées, puis absorbées par l'organisme. Lorsque nous buvons de l'eau à table à température ambiante, nous refroidissons les aliments dans l'estomac de 15 à 20 °C – il est rare que la température ambiante réchauffe l'eau au-delà de 22 °C...

Imaginez le choc thermique lorsque l'eau sort du réfrigérateur ou, pire, lorsqu'elle est glacée. C'est comme ouvrir les fenêtres et les portes en plein hiver par 0 °C dehors, tout en demandant au chauffage de maintenir 19 °C dans la maison !

À chaque fois, l'organisme puise partout dans le corps la moindre source de chaleur pour assurer sa fonction digestive. Avec le temps, cette attitude épuise les organes digestifs, qui ne peuvent plus fournir l'énergie nécessaire à la bonne assimilation des nutriments. La digestion se dérègle et nous ne profitons plus correctement de ce que nous mangeons (prise ou perte de poids, fatigue, diminution de la mémoire, de l'entraînement, envies inadéquates...).

De nombreuses personnes, surtout des femmes, constatent une prise de poids malgré une alimentation surveillée et équilibrée. Bien souvent, leur menus sont composés de crudités, de légumes, de produits laitiers et de fruits en fin de repas, ainsi que de jus d'orange le matin au petit déjeuner. Tant que la ration calorique est inférieure à leurs besoins, elles perdent de la masse, mais, avec la nature froide et humide des aliments qu'elles consomment, elles épuisent rapidement

leurs capacités digestives et nutritives, et leur corps s'alourdit par l'accumulation des liquides qu'il ne draine plus correctement.

☀ **L'intestin, organe sensible au stress**

Après avoir été ingérés, la nourriture et les liquides sont décomposés par les organes de la digestion en petites molécules nutritives absorbées par les intestins. Puis ils sont acheminés dans l'ensemble du corps. L'intestin grêle détient le rôle principal de barrière en filtrant les nutriments à laisser passer, ou pas, dans l'organisme.

Étant lui-même en étroite relation avec le cerveau, le système nerveux et le système cardio-respiratoire par le nerf pneumogastrique, et possédant quelque 200 millions de neurones, l'intestin grêle est très sensible aux phénomènes de stress (infections bactériennes ou parasitaires, mais également stress oxydatif, émotionnel, médicamenteux...), qui peuvent progressivement altérer ses fonctions de tri et déséquilibrer le terrain bactériologique.

On assiste alors au passage dans l'organisme de particules alimentaires indésirables et inassimilables, qui entraîne une réaction inflammatoire de défense (production de cortisol), préjudiciable à la longue. Les conséquences vont de la simple intolérance – peut-être non décelable, car exprimée par des maux de tête, une gêne ou une douleur abdominale – à la maladie auto-immune ou à la dégradation d'une partie du système nerveux, en passant par des allergies ou des éruptions cutanées.

Les grands ennemis de la digestion sont donc le froid et le stress. Un corps en bon état sait réclamer et trier les éléments qui lui sont nécessaires. Quand l'appétit va, tout va ! Mais il faut savoir s'il est à la bonne mesure pour soi.

Manger léger

L'estomac a ses limites et, même s'il s'adapte, ce n'est pas toujours pour notre plus grand bien. Vous connaissez sûrement les sensations d'un repas trop lourd et son cortège de distension abdominale, d'envie de dormir et d'esprit ralenti. La taille normale de l'estomac est censée être de la taille d'un poing. Elle évolue en grandissant mais elle peut largement dépasser cette mesure et générer la sensation de faim par distension.

Pour effectuer son travail, l'estomac doit être rempli au maximum de ses trois quarts. Les Chinois disent la moitié de solide, un quart de liquide et un quart de vide. D'où l'idée que nous sommes censés sortir de table en ayant faim.

Il faut en moyenne 20 minutes pour que l'information de ce que nous mangeons soit gérée par le cerveau. Si, au cours de ces 20 minutes, nous absorbons un volume plus important que ce que peut contenir l'estomac, nous serons inévitablement saisis de lourdeur, jusqu'à ce que la taille de l'estomac soit conforme au volume du bol alimentaire. En répétant régulièrement ce débordement, l'estomac va s'adapter au volume et générer des demandes de plus en plus importantes.

.....
 « **Que c'est merveilleux, si nous choisissons le bon régime, de constater quelle extraordinaire petite quantité nous suffit !** » Gandhi

Se nourrir ne signifie pas se remplir et, comme « tout ce qui rentre fait ventre », tâchons de profiter de ce que nous mangeons en y apportant de la qualité et de l'attention. À l'inverse, tout régime fondé sur la privation d'éléments essentiels risque d'épuiser le corps et de le déséquilibrer par un apport excessif et souvent mal contrôlé d'un certain type de nutriment.

Il doit être réservé à la correction d'un désordre important, après un bilan sérieux de la nature et de l'origine du désordre (amaigrissement, prise de poids, intolérance, fatigue extrême...), effectué par un professionnel de l'alimentation et suivi régulièrement, afin de revenir au plus vite à une alimentation « normale ».

Pour revenir à un équilibre, il est parfois nécessaire de passer par un « régime ponctuel » afin de se débarrasser de mauvaises habitudes, d'excès, de toxines ou autres polluants empêchant le bon fonctionnement du corps. Comme pour tout changement, cela demande au départ quelques sacrifices avant de nous rendre la liberté.

Plutôt que de suivre n'importe quelle règle plus ou moins adaptée à votre morphotype, à votre activité et à votre culture, il est préférable de consulter un professionnel, qui saura normalement respecter ce que vous êtes, connaîtra votre fonctionnement et vous conseillera sur les choix alimentaires correspondant à la saison et à la région dans laquelle vous vivez.

☀ **La cuisine des petits plats !**

En moins d'un siècle, les parts alimentaires individuelles que nous achetons ont été multipliées par deux. Par exemple, le petit-suisse de 60 g représentait un dessert à lui tout seul il y a 60 ans ; aujourd'hui, un enfant mange facilement un yaourt de 125 g en fin de repas. On choisit souvent la quantité au détriment de la qualité, pour le même prix.

J'ai découvert le « monde des grands » lors de mon premier voyage aux États-Unis en 1994 : la taille des routes, des voitures, des sièges au restaurant, des verres, des plats..., pour moi, tout était en XXL. Je ne rêvais que de mon retour en France, où les choses étaient à ma dimension.

« *Tout ce qui est petit est mignon.* »
Alors, comme « tout ce qui rentre fait ventre... », mieux vaut privilégier les petites portions.

Pourtant, je me souviens de la remarque d'une cuisinière japonaise lors d'un congrès de shiatsu en 2009, qui nous expliquait l'art oriental de stimuler l'appétit et de faciliter la digestion et l'assimilation des aliments : « Lorsque nous commandons un plat en France, nous sommes souvent effrayés par la taille de la viande que nous allons devoir manger. »

☀ **Les avantages de la cuisine japonaise**

Dans sa manière de cuisiner et de servir, la culture orientale intègre que la fonction digestive est hautement dépensière en énergie. Tout doit lui venir en aide : la découpe des aliments, la cuisson, le choix des épices, la variété des saveurs et des aliments, les couleurs. La préparation des plats doit se réaliser dans le plaisir de respecter les cinq saveurs – amer, sucré, piquant, salé et acide –, les cinq couleurs – le vert, le rouge, le jaune, le blanc et le foncé – et les cinq modes de cuisson – bouillir, mijoter, mariner, frire et sauter.

La cuisine prédécoupée participe à la digestion dès l'assiette. Le travail que représente la transformation d'une pièce de bœuf en éléments assimilables par l'organisme peut en effet faire réfléchir.

Le wok est un mode de cuisson intéressant et qui convient à tous les métabolismes : il favorise une précuisson, tout en conservant la vitalité des aliments. Les légumes découpés en petits cubes sont sautés au wok : chaque

En savoir plus sur les nutriments

Seuls les produits naturels, les fruits, les légumes et les céréales sont les sources de nos besoins.

- Chaque vitamine a un rôle spécifique, important pour le bon équilibre de l'organisme. Une carence vitaminique cause de nombreuses maladies graves. Les vitamines sont indispensables à la régulation des réactions métaboliques permettant la libération d'énergie et la synthèse des tissus, et assurent le bon déroulement de nombreux processus organiques : croissance, immunité, fonctions sanguines.

- Les minéraux n'apportent pas d'énergie, ce sont des éléments chimiques présents dans l'organisme, qui jouent un rôle important dans les mécanismes enzymatiques et la croissance corporelle. Ils fonctionnent en synergie – chacun influence l'effet des autres. Chaque minéral est nécessaire en une quantité qui lui est propre pour un fonctionnement optimal. Le juste niveau de chacun est assuré selon plusieurs méthodes dans l'organisme, et l'absorption d'un minéral ou d'un oligo-élément est fonction de la carence : une anémie causée par une carence en fer entraînera une absorption plus importante de fer. À l'inverse, un surplus d'un minéral ou d'un oligo-élément sera éliminé par le biais des reins ou des intestins.

face est cuite sans atteindre le cœur du morceau. Dans la bouche, les enzymes digestives ont moins de travail, l'estomac se fatigue moins, le corps tout entier économise de la chaleur interne (donc de l'énergie) pour finir de cuire le bol alimentaire, tout en profitant quand même de la vitalité des aliments.

Les bistrot japonais, les *isakaya*, regorgent de petits plats, de style tapas espagnoles ou

mezze libanais, souvent servis à l'apéritifs, mais pouvant constituer un repas complet. La cuisine des petits plats est fréquemment associée à la consommation de petites quantités et à la liberté de chacun de se nourrir selon ses besoins.

Lors d'un de mes voyages en Algérie, il m'avait été difficile de faire comprendre à mes hôtes mon souhait de respecter mes besoins pour ne pas tomber malade par excès. Chaque invitation était une occasion de me faire découvrir les spécialités locales avec un plaisir de recevoir qu'il était interdit de décevoir. Tout était délicieux et superbe pour la vue. Mais les quantités dépassaient mes capacités. Or, chacun a connu ce besoin de ne pas terminer une assiette parce que « le ventre n'en pouvait plus ».

Lorsque les sensations sont justes, nous savons nous arrêter au bon moment et nous sommes naturellement attirés par ce qu'il nous faut. Un moyen très efficace de ne pas dépasser son volume digestif est de ne pas prendre qu'une petite bouchée et de la mâcher au moins 15 fois avant de l'avaler. C'est le temps de la réflexion !

☀ **L'art du bon sens et de la simplicité avant tout !**

Quand on voit combien il est compliqué d'ajuster la part d'énergie nécessaire à l'activité, au métabolisme, à l'âge, à la saison et à la bonne répartition des ressources énergétiques (nourrir le cerveau, les muscles, les organes, le système nerveux, se défendre, se reproduire...), il y a de quoi s'arracher les cheveux. La nature est en chacun de nous et ne ressemble en rien aux tristes et stressants régimes destinés à nous faire perdre du poids, ni à l'abondance de sucre, de gras et de produits laitiers que l'on peut être capable d'absorber en défiant la nature.

« *La liberté, c'est d'avoir la volonté de répondre de soi.* » Nietzsche

Se nourrir, c'est également nourrir tous ses sens. C'est prendre plaisir à cuisiner simplement, à manger moins et mieux, en se sentant plus libre et léger vis-à-vis de ces moments indispensables que nous accomplissons chaque jour au moins trois fois.

☀ **L'éveil des sens**

Quel plaisir de voir arriver sur la table une multitude de petits plats colorés et aiguisant la curiosité !

« *Rien dans notre intelligence qui ne soit passé par nos sens.* » Aristote

La nutrition doit permettre de maintenir une bonne énergie, de réguler le poids et la forme du corps, de préserver ses articulations, de renforcer son immunité, de soutenir l'activité du cœur et de nourrir son cerveau. Transformer les aliments en une énergie utile au développement et au maintien de nos fonctions vitales est un processus qui s'autorégule lorsque nous sommes à l'écoute juste de nous-mêmes.

Nous sommes alors en mesure de faire les bons choix, sans avoir de calcul à établir. Le cycle hormonal d'une femme et son impact sur le sang (menstruations, grossesse, post-accouchement ou préménopause) est un facteur de variations important dans les besoins alimentaires. Savoir les reconnaître est un atout pour la santé – la femme enceinte a des envies qui parfois dépassent sa raison : ne serait-ce pas le corps qui parle avant le mental ?

Le système digestif est entièrement relié au plaisir que nous renvoyent nos différents sens. La vue et l'odorat sont les premiers stimulés. Ils informent le cerveau qui, stimulé par le plaisir des yeux, du nez et des papilles, est aidé par la cuisson des aliments.

Nous sommes un peu perdus face aux différentes règles qui existent dans le domaine alimentaire et, en cherchant à tout prix une norme pour nous donner un cadre, il arrive que nous ne soyons plus à l'écoute de nous-mêmes et de nos sensations.

Nos besoins évoluent selon l'âge, l'activité, l'ambiance, le temps... Les plats chauds de l'hiver et les légumes-racines apportent chaleur et réconfort, les légumes nouveaux du printemps nous remplissent de vitalité, les salades colorées et fraîches de l'été compensent avec la chaleur du ciel, et les légumes d'automne s'associent à ceux de la fin d'été pour nous mener doucement vers l'hiver.

☀ **Les bases de l'équilibre**

Il y a bien sûr des règles de base qui sont incontournables pour respecter l'équilibre.

« *Manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un mendiant le soir.* » Dictionnaire populaire

- Privilégiez au maximum des fruits et légumes de saison et de votre région. Ceux-ci sont produits au moment approprié et vous apportent les éléments dont vous avez besoin. Les marchés sont votre meilleure source d'approvisionnement.

- Mangez à heures régulières et évitez le grignotage pour faciliter le travail de l'estomac en instaurant un rythme biologique



qui, *via* la commande par l'hypothalamus, déclenche tout le processus de l'appétit et de la digestion au bon moment. Il faut de 3 à 4 heures pour vider l'estomac.

- Mâchez longuement des bouchées de petite taille pour faciliter le travail des organes digestifs en les épaisant moins vite. La mastication renforce le tonus musculaire des mâchoires et produit la salive nécessaire à la décomposition des aliments (précuisson). Vous pouvez poser votre fourchette entre deux bouchées, ou utiliser les baguettes qui évitent de grosses bouchées. Vous réduirez ainsi votre portion alimentaire par une satiété mieux ressentie, et vos papilles découvriront toutes les saveurs des aliments.

- Appliquez la politique des petits plats colorés et attrayants pour permettre à chacun autour de la table de consommer ce dont il a besoin, en favorisant la diversité alimentaire et naturelle (essayez de cuisiner le plus possible vos repas).

- Utilisez la chrononutrition pour profiter au mieux des aliments que vous absorbez. Développée par le Dr Delabos, la chrononutrition met en relation les rythmes biologiques hormonaux (cortisol, sérotonine, mélatonine, thyroxine, insuline, angiotensine, glucagon...) et métaboliques pour définir les aliments qui sont plus facilement assimilables à certaines heures de la journée. Ainsi, le pic naturel de glycémie du matin devrait être soutenu par un apport en lipides. Le seul fait de manger sucré pendant ce pic glycémique augmente d'autant la glycémie et crée le « coup de pompe » de fin de matinée. Les recherches actuelles en chrononutrition confirment que la régularité des repas et la consommation des bons aliments au bon moment de l'année et de la journée, en fonction de nos rythmes biologiques, sont une assurance de nutrition de qualité.

Les bases de la chrononutrition

Petit déjeuner

Très gras, pour répondre aux besoins de lipides, mais sans sucres, il est essentiellement composé de fromage, de charcuteries, de beurre et de pain. Oubliez les pétales de céréales et les biscottes, préparez-vous de la bouillie de riz ou des galettes de sarrasin. Faciles à digérer, ceux-ci évitent les fringales et grignotages avant midi.

Déjeuner (au minimum 4 heures après le petit déjeuner)

Copieux, il doit répondre aux besoins en protéines : il faut alors miser sur la viande, le poisson, les œufs et les féculents (faites la part belle aux céréales), associés à des légumes verts.

Collation (prise entre 17 et 18 heures, elle permet de se rassasier jusqu'au dîner)

Le taux d'insuline étant à son maximum à ce moment de la journée, il vous faut du sucre (chocolat avec un fruit et/ou oléagineux de type noix, dattes...). Mastiquez longuement, c'est un trompe-faim « efficace et bénéfique ».

Dîner

Les fonctions physiologiques, y compris celles de la digestion, commencent à se mettre au repos. Il doit être le plus léger possible, ou ne pas être pris si l'on n'a pas faim. Privilégiez alors les potages ou encore les poissons maigres et les légumes (l'idéal est 70% de céréales et 30 % de légumes). Dînez au minimum une heure avant le coucher.

- Évitez les produits tout faits, dévitalisés et assurant le remplissage plus que la nutrition.
- Consommez des légumes cuits et variés, ainsi que des légumineuses et des céréales.
- Bannissez la cuisson au micro-ondes, qui détruit la structure chimique des aliments,

ou le réchauffage au micro-ondes, qui agite les molécules plutôt que de les réchauffer, provoquant l'agitation et le froid dans l'estomac – si vous respectiez les conditions d'utilisation, vous devriez laisser reposer votre plat entre 5 et 10 minutes à la sortie du four, le plat serait alors froid.

- Mangez chaud et cuit, et ajoutez les corps gras en fin de cuisson en utilisant de préférence huiles d'olive, de soja ou de tournesol.

- Utilisez des herbes aromatiques et des épices qui facilitent la digestion.

- Évitez les laitages (yaourts, fromage blanc) et les produits raffinés (sucres blancs), qui apportent acidité et humidité au corps, surtout lorsque l'on veut éviter de prendre de la masse et que l'on a peu d'énergie.

- Préférez les huiles végétales de première pression à froid.

- Limitez la consommation de café et d'excitants.

- Jouez à chaque repas avec les céréales, les légumes et les fruits, en inventant des couleurs pour stimuler chacun de vos sens.

- Buvez peu ou pas pendant les repas afin de ne pas diluer les sucs digestifs et de ne pas refroidir le bol alimentaire. Préférez une boisson chaude en fin de repas.

- Respirez profondément avant chaque repas (expirez en posant les mains sur le plexus 5 ou 6 fois).

- Ne mangez pas si vous venez de vivre une forte émotion ou si vous êtes inquiet : la pré-occupation, la colère, la rancune ou le stress bloquent les fonctions digestives.

- Ne vous resservez pas pour ne pas être rassasié à la fin du repas (l'estomac ne doit

pas être rempli, afin de faciliter la digestion). Faites en sorte de vous servir une assiette et de vous contenter de celle-ci.

- Ne mangez pas de fruits acides le matin (comme l'orange), ni de fruits crus en fin de repas, afin de ne pas ralentir la digestion et d'éviter la formation de gaz. Consommez-les en dehors des repas.

Varier les plaisirs

Les couleurs des aliments, leurs différents modes de préparation et les épices sont autant de moyens nous permettant de varier le plaisir de manger.

Les couleurs de la santé

La couleur verte du printemps permet d'éliminer les toxines physiquement et mentalement et apporte de la sérénité dans l'assiette. Les légumes verts sont peu caloriques et antioxydants, grâce à la chlorophylle. Riches en fibres, en fer et en magnésium, ils sont les alliés du calme et de la bonne humeur.

Les couleurs chaudes – le rouge du lycopers, l'orange du bêta-carotène et le jaune de la lutéine – sont des sources de dynamisme et de vitalité pour la peau, et elles nous aident à rester jeunes.

Les couleurs pourpre et violette – riches en flavonoïdes, antioxydantes, antivirales et anti-inflammatoires – nourrissent l'esprit et les facultés cérébrales.

Le blanc de l'ailicine et du potassium nous offre des légumes qui détoxiquent, équilibrent l'acido-basique et renforcent les systèmes immunitaire et nerveux.

La nature des aliments

Tout comme la météo, les aliments sont des apports énergétiques de froid, de chaud et de

liquide. Notre organisme répond en permanence aux températures extérieures en ajustant sa température interne.

Les aliments vivants répondent aussi au climat. La terre produit des aliments qui nous fournissent de la chaleur quand le ciel nous fournit du froid, et inversement. Les fruits et légumes d'été sont chargés de liquide et nous rafraîchissent souvent. D'où l'importance de respecter les produits de la saison et de la région dans laquelle nous habitons, car ils nous nourrissent de ce qui nous est nécessaire.

Ce n'est pas un problème de faire des écarts lorsque l'on peut tout supporter, mais il faut pouvoir revenir à une juste consommation. Or, en prenant de l'âge, l'organisme est moins apte à retrouver l'équilibre si les excès sont fréquents.

La cuisson des aliments

Si le cru est largement recommandé pour saisir au mieux les qualités nutritionnelles des aliments – puisque les vitamines B et C sont fragiles et détruites par une cuisson trop forte –, il nécessite cependant une super-énergie digestive. Si vous avez tendance à avoir froid, à être fatigué ou à avoir le ventre qui gonfle après les repas, limitez, voire supprimez les crudités, le temps que vous retrouviez suffisamment de force pour transformer ces aliments. La pré-cuisson des aliments est indispensable en cas de fatigue et de faiblesse digestive, afin d'éviter à l'organisme d'effectuer tout le travail. En hiver, les crudités ont peu de sens ; de même, les fruits en fin de repas ont tendance à ralentir la digestion et à l'alourdir. Ainsi, si l'énergie n'est pas suffisante, on ressent des lourdeurs et des ballonnements.

En savoir plus sur les nutriments : les vitamines et les oligo-éléments

Les 13 vitamines répertoriées – celles que l'on peut stocker, les ADEK, assimilables par les lipides, et celles que l'on doit apporter quotidiennement, les 8 B et la C – ne peuvent pas être produites par l'organisme. Chacune, à dose infime, joue un rôle spécifique et indispensable pour le bon équilibre des différentes fonctions de l'organisme, en régulant les réactions métaboliques qui permettent soit de produire, de libérer l'énergie et de fabriquer les tissus organiques, soit d'assurer les nombreux processus de croissance, d'immunité, nerveux, sanguin... Une carence vitaminique entraîne de graves perturbations au système auquel elle fait défaut.

- Certaines d'entre elles sont précieuses pour ralentir le vieillissement des cellules dont l'oxydation est liée à leur activité, ou les processus inflammatoires comme le stress. Elles font partie des antioxydants – comme le citron empêche les fruits et légumes

épluchés de noircir. Les vitamines C et E, et les caroténoïdes – les pigments colorés des végétaux, notamment le bêta-carotène qui protège la peau des rayons du soleil, le lycopène, la lutéine et la zéaxanthine – neutralisent les radicaux libres et protègent l'organisme en empêchant les graisses du corps de rancir. Les aliments les plus riches sont les carottes, les légumes à feuilles vert sombre, chou (chinois, de Bruxelles, chou-fleur, brocoli), les rutabagas, petits pois, citrouilles, piments, poivrons rouges, papayes, mangues, melons, tomates et pamplemousses.

- Les sels minéraux, les oligo-éléments et les métaux, tout comme les vitamines, n'apportent pas d'énergie, mais permettent de la synthétiser. Ce sont des composés chimiques, tels le calcium, le magnésium, l'iode, le soufre, le fer, le zinc et le cuivre. Ils existent à l'état de traces dans l'organisme, mais ils sont indispensables à la réaction biochimique.

La cuisson peut modifier la nature de l'aliment. Plus la cuisson est longue et douce, plus l'aliment est réchauffé. Plus le feu est saisissant (gratin, barbecue), plus vous apporterez de chaleur. La courgette est un aliment qui apporte beaucoup de fraîcheur et d'humidité, son passage au four en légume grillé atténue ses effets de base.

Zoom sur les vitamines

- **Vitamine A (rétinol) pour des yeux de chat.** Très bonne association avec la vitamine E pour la régulation de la transpiration, la réparation des tissus, la prévention du vieillissement cutané et la qualité des cheveux.

Beurre, carotte crue, foie de veau, graisses d'origine animale, huile de foie de morue et œuf cuit. À protéger de la lumière, car il y a un risque d'oxydation pour le bêta-carotène (piment rouge, carotte, abricot sec, épinard cru, pastèque fraîche, laitue, tomate).

- **Vitamine B1 (thiamine) pour le système nerveux.** Agit sur le système nerveux, permet d'utiliser les glucides du corps (énergie cellulaire), métabolise l'alcool et est un messager chimique pour la mémoire.

Levure, germe de blé, viande de porc, fève, pain complet, pois, banane et noix.

- **Vitamine B2 (riboflavine) pour produire l'énergie.** Pour produire l'énergie utile au corps à partir des sucres, des acides gras, issus des lipides, et des acides aminés, constituants des protéines.

Levure, foie de veau, sardine, lait, roquefort, fromage de chèvre, amande, pistache et pruneau.

- **Vitamine B3 (niacine) pour produire les bonnes graisses.** Pour fabriquer graisse, cholestérol et hormones. Permet de faire baisser un taux de cholestérol trop important.

Levure, foie de veau, bœuf, poulet, truite, pomme de terre, riz complet, datte et miel.

- **Vitamine B5 (acide pantothénique) pour la peau et les cheveux.** Pour une peau éclatante et contre la chute des cheveux. Permet la production d'énergie utile à nos cellules à partir des aliments. Sert à fabriquer des protéines, des hormones, et est le messager chimique de la mémoire, l'acétylcholine.

Levure, foie de veau, bœuf, lait, beurre, riz et pain complets, lentille, châtaigne, figue sèche et orange.

- **Vitamine B6 (pyridoxine) pour la santé du cœur.** Permet de fabriquer des protéines, des hormones et des neurotransmetteurs. A un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, du dysfonctionnement du système immunitaire et de certaines dépressions.

Levure, foie de veau, bœuf, épinard, pomme de terre, tomate, banane et miel.

- **Vitamine B8 (biotine) pour les cheveux.** Pour des cheveux en pleine forme. Contre les troubles de la peau et des cheveux.

Levure, foie de mouton, foie de veau, bœuf, huître, avocat, banane, fraise et yaourt.

- **Vitamine B9 (acide folique) pour les systèmes nerveux et cardio-vasculaire.** Contre la malformation du tube neural et pour la prévention des maladies cardio-vasculaires et neuropsychiatriques bénignes ou plus graves (les maladie d'Alzheimer et de Parkinson par exemple).

Levure, foie de poulet, poulet, épinard, fenouil, betterave rouge, chou, endive, haricot vert, tomate, laitue et banane.

- **Vitamine B12 (colabamine) pour les globules rouges.** Apport exclusivement d'origine animale. Pour les globules rouges et le bon fonctionnement du système nerveux.

Foie de veau, foie de bœuf, rognon, huître,

maquereau, sardine, fromage frais, œuf et laitages.

• **Vitamine C (acide ascorbique), principal antioxydant.** Renforce les cellules en stimulant la synthèse du collagène. Favorise l'absorption du fer et aide à se débarrasser des métaux toxiques. La concentration diminue avec l'âge et chez les fumeurs.

Cassis, chou, agrumes, fraise, kiwi, persil, pomme de terre, tomate, châtaigne, miel, avocat, daïkon (radis blanc japonais) et cerise de la Barbade (ou acérola).

• **Vitamine D (calciférol) pour les os et les maladies auto-immunes.** Aide les os à rester solides et rigides, régule l'immunité et prévient certaines maladies auto-immunes (sclérose en plaques, maladie inflammatoire de l'intestin). Huile de foie de morue, sardine, thon, saumon, bœuf, lait de vache, beurre, comté, gruyère et shiitake.

• **Vitamine E (tocophérols et tocotriénols), antioxydante et amie du cœur.** Antioxydant qui agit avec le bêta-carotène et la vitamine C contre les radicaux libres.

Huiles végétales (de germe de blé, de noix, de tournesol, d'arachide et d'olive), huile de foie de morue, margarine, germe de blé, amande, noisette, cacahuète, petits pois, salsifis, avocat, épinard, pain de seigle, poireau, tomate et brocoli.

• **Vitamine K (phylloquinone et ménaquinone) pour les os et le sang.** Aide aussi à fixer le calcium sur les os ; son manque provoque hémorragie ou anémie.

Choucroute, chou de Bruxelles, persil, épinard, brocoli, laitue, foie et pomme de terre.

☀ En savoir plus sur les calories

Les calories représentent l'énergie de l'aliment. Il existe les calories dites « pleines »,

qui fournissent non seulement l'énergie pour l'activité physique, mais également les nutriments et les fibres indispensables, et les calories dites « vides », qui n'ont aucun intérêt nutritionnel (sodas, bonbons, alcool et sucres raffinés). La répartition des différentes énergies dépend de nombreux facteurs : l'âge, le climat, l'activité et le métabolisme.

• **Les glucides**, carburant des cellules du cerveau et des muscles, sont rapidement consommés par l'organisme. Le goût sucré vient des glucides simples (saccharose, glucose et fructose des fruits et des légumes). Les glucides complexes contiennent de l'amidon (dans les céréales, les pommes de terre et les légumes secs).

Une partie des glucides est stockée dans le foie et les muscles sous forme de glycogène et sert de réserve énergétique. Une alimentation équilibrée devrait représenter 50 à 55 % des apports. Les sucres raffinés (pâtisseries, bonbons, sodas, alcools) favorisent l'hypoglycémie, car ils sont assimilés très rapidement et n'apportent aucun nutriment à l'organisme.

• **Les lipides** nourrissent le cerveau, le système nerveux et la rétine. Ils constituent la matière grasse du corps, les graisses fluides. Ils lubrifient les articulations et régulent la température. C'est une réserve d'énergie en cas d'augmentation de l'activité, et également en période de jeûne (notamment la nuit).

• Le « bon gras » se trouve dans le gras insaturé, les graisses fluides d'origine végétale (ce sont les fameux oméga-3, 6 et 9 des huiles d'olive, de lin, de tournesol et autre avocat, et des fruits oléagineux comme les noix et les arachides, protecteurs du système cardiovasculaire).

• **Les autres lipides**, dits « saturés » sont d'origine animale (viande, charcuterie, poisson – excepté le saumon et le thon –, ou

végétale (noix de coco, huile de palme). Ils sont utilisables en cuisson et entrent dans la constitution des membranes cellulaires. Mais ils apportent le « mauvais cholestérol » et encrassent le système cardio-vasculaire. On estime que la part de lipides, pour une alimentation équilibrée, doit représenter de 35 à 40 %, en privilégiant le gras insaturé (pour la cuisson, utilisez les oméga-9).

• **Les protides** sont la base essentielle pour produire et renouveler les tissus du corps (muscles, cheveux, ongles, poils, peau et os). Ils permettent également au sang de transporter l'oxygène et participent à la production d'hormones et d'anticorps. Ils comprennent les protéines d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers), qui nécessitent beaucoup d'énergie pour être transformées, et les protéines d'origine végétale (céréales, plantes, légumes secs dont le tofu, le riz, le boulgour, le quinoa et le sarrasin). Plusieurs études placent ces dernières au même niveau d'intérêt nutritionnel que les protéines animales, si l'alimentation végétale est suffisamment pourvue d'éléments caloriques, afin de ne pas passer dans l'excès de protéines par la quantité.

On estime que la part de protides, pour une alimentation équilibrée, doit représenter de 12 à 15 % des apports, avec une part végétale. Au-delà des troubles digestifs spécifiques – hernie, cancer, ulcère, hépatite virale ou alcoolique, gastrite, colite, côlon irritable, diarrhée, constipation, abcès, calculs biliaires, diverticulose, infection intestinale, appendicite –, de nombreux signes peuvent alerter sur l'état du système digestif ou remettre en question un régime alimentaire : prise ou perte de poids inexplicée, augmentation ou diminution de l'appétit sans raison, affaissement musculaire, faiblesse des membres, couleur particulière du visage (pâleur ou rougeur), éruptions cutanées, maux de tête, fatigue chronique, fatigue ou refroidissement après les repas.



Les six grands principes de la minceur

1. Facilitez le travail digestif : debout, les bras le long du corps, le regard droit devant.

- Sur une respiration, montez les deux bras, les doigts bout à bout et les paumes vers le ciel, jusqu'à la hauteur du nombril.

- Sur l'inspiration, levez le bras droit au-dessus de la tête en suivant du regard la paume tournée face à vous jusqu'au-dessus de la tête. Tournez la main pour placer la paume dans l'autre sens, puis face au ciel. En même temps, pivotez la main gauche pour placer la paume face au sol, et descendez sur l'axe latéral à la hauteur du bassin.

- Sur l'expiration, la main droite redescend à la hauteur du nombril et croise la main gauche qui remonte. Elles se croisent face à face.

- Sur l'inspiration à nouveau, la main gauche continue sa montée depuis le nombril jusqu'au-dessus de la tête pour terminer la paume face au ciel, et la main droite continue sa descente jusqu'au bassin, la paume face au sol. Recommencez 5 fois le cycle complet.

2. Lutte contre les mucosités en faisant 100 pas après le repas.

3. Renforcez vos organes de la digestion en massant et en chauffant le centre de l'estomac (au milieu, entre le nombril et la pointe du sternum).

4. Repérez les intolérances alimentaires : douleurs, problèmes cutanés, selles anormales, maux de tête, troubles digestifs divers...

5. Organisez le temps d'une activité physique quotidienne.

6. Favorisez votre souplesse corporelle en mobilisant chaque jour toutes les articulations de la tête aux pieds.

Le repos, notre assurance performance

Chaque jour, notre corps effectue de véritables performances. Lorsque nous dormons, il continue à travailler, même si son activité est grandement ralentie.

Le repos est un état dans lequel le monde extérieur n'a plus d'impact sur nous : nous ne le voyons plus, nous ne l'entendons plus et nous ne bougeons presque plus. Cette distance est un retour à soi, une concentration sur soi, qui nous offre la possibilité de nous ressourcer, de récupérer et de nous réparer pour que l'état de veille soit un moment de performance, d'adaptation et de lucidité, qui nous protège du stress et des émotions négatives.

La performance de l'organisme en activité est fonction de ses capacités à se reposer et à recharger ses batteries pendant les phases de repos. Il y a deux niveaux de récupération : le sommeil, qui s'oppose à l'état de veille, et les pauses, qui s'opposent à l'activité.

Selon la tradition chinoise, l'équilibre de la santé dépend de l'équilibre des forces qui s'opposent en nous. C'est le *yin/yang*, l'équilibre de ce qui s'oppose et se complète. Veille et sommeil, activité et repos, sont comme le *yin* et le *yang* (voir l'encadré page 16). Ce sont des phases de la vie qui sont indispensables à l'équilibre de la santé. Elles sont rythmées par l'alternance de la nuit et du jour.

La récupération est indispensable pour recharger les batteries et renforcer la vigilance en éveil, l'attention, la concentration, mais aussi grandir, consolider la mémoire et l'apprentissage, restaurer la lucidité de l'esprit (équilibrer notre humeur et assurer sa vivacité), trouver des solutions à nos

problèmes, améliorer notre attention, notre capacité d'adaptation et notre disponibilité, reconstruire physiquement et mentalement les blessures ou les agressions de la journée et réguler l'appétit (éviter les sensations de faim liées à la fatigue).

Le corps et le cerveau ne sont jamais totalement au repos. Même endormis profondément, nous continuons de respirer, et le cerveau continue d'émettre des ondes qui témoignent de son niveau d'activité. La fatigue physique semble plus facilement récupérable que la fatigue cérébrale. Elle se manifeste souvent par des blessures qui imposent le repos. Pour le mental, il est parfois compliqué de reconnaître cette fatigue et de la respecter. Le dépassement de soi que nous apprenons en grandissant pour nous adapter à la culture de notre société nous éloigne de la connaissance de nos limites.

☀ **Être ou faire : l'équilibre entre pensées et émotions**

Comme tout ce qui vit, le cerveau émet des ondes. Celles-ci caractérisent son niveau d'activité : rapide en phase d'éveil et plus lent en phase de relaxation ou de sommeil.

- Lorsque l'esprit est actif dans ses activités courantes (réfléchir, parler, penser, calculer, apprendre, etc.), les ondes sont de type *bêta* (entre 14 et 30 Hz) et peuvent dépasser ce



seuil lors de résolution de problèmes ou en créativité (ondes *gamma* à plus de 30 Hz). La place du passé et de l'avenir est importante dans nos pensées, les émotions sont interprétées par le cerveau, la tension domine pour que nous soyons prêts à agir ou réagir. Nous sommes dans l'action et dans la pensée.

- Lorsque l'esprit est plus passif, il est plus en état de recevoir que de produire. Il émet des ondes de type *alpha* (identifiées autour de 8 à 13 Hz). Son activité diminue et fait place à l'écoute et à la réceptivité. L'état de calme cérébral facilite l'imagination, l'intuition et la détente. Nous sommes, tout simplement.

- Lorsque l'esprit est au repos et déconnecté de l'environnement, son activité peut descendre entre 4 et 7 Hz (ondes *thêta*, caractéristiques de la relaxation profonde et de la méditation pratiquée par des experts). Elle est proche du sommeil profond, que l'on mesure en ondes *delta*, entre 0,5 et 4 Hz.

Ce sont les états de conscience en ondes *alpha* et *thêta* qui nous permettent d'atteindre nos profondeurs et de vivre dans l'instant. Jusqu'à l'âge de sept ou huit ans, c'est-à-dire jusqu'à ce que la notion du temps soit acquise, les enfants vivent dans le présent, comme dans le monde animal, et profitent pleinement de chaque seconde. La vie ne se conçoit pas en état de relaxation permanente, mais lorsque l'équilibre entre les états passif et actif n'est pas respecté, nous épuisons petit à petit nos ressources et augmentons notre difficulté à nous adapter à l'environnement. Chaque situation, nouvelle ou stressante, peut déclencher un état d'alerte, parce que nos ressources internes ne peuvent y faire face. Chacun sait la difficulté que nous éprouvons à résoudre les problèmes, même mineurs, lorsque nous nous sentons fatigués. Ce que nous pouvions facilement gérer la veille peut devenir une montagne si la nuit a été difficile.

Dès que nous ouvrons les yeux le matin, tout notre organisme se réveille et se met en état de vigilance. Notre attention est sollicitée à chaque instant par la lumière, le bruit, les pensées et les échanges avec les autres. Nous sommes capables de passer plus de 90 % de notre temps en ondes *bêta* (activités courantes du cerveau : voir, sentir, entendre, parler...), voire en ondes *gamma* (pour les états de cogitation intense).

Lorsque la journée a été hyperactive, mais sans stress, nous pouvons espérer nous endormir facilement et profondément, à moins que le niveau d'excitation soit tel qu'il faille un peu de temps pour faire redescendre la pression. Mais si le stress s'est ajouté à l'activité, les difficultés à s'endormir, l'agitation nocturne, les réveils fréquents et les réveils précoces peuvent alors devenir le lot quotidien et contribuer à épuiser encore un peu plus les ressources de l'organisme.

Savoir se poser avant que la machine ne se fatigue et bien dormir pour assurer l'état de veille sont des atouts indispensables à la bonne santé et au bien-être. Si nous mesurons bien aujourd'hui la nécessité du sommeil la nuit, la prise de conscience de pauses en journée n'est pas toujours évidente.

.....
« L'homme mérite qu'il se soucie de lui-même, car il porte en lui les germes de son devenir. » Carl Gustave Jung

Les pauses antistress

Peu d'entre nous ont une activité professionnelle rythmée par les cycles de la nature – actifs l'été et au repos l'hiver, comme l'agriculture ou le jardinage. Nos journées laissent peu de temps, si nous n'y prenons pas garde, à un espace-temps pour soi. La nature ayant horreur du vide, nous y répons en remplissant nos agendas.



Cinq minutes pour retrouver le calme par la respiration

Au cours de la séance, si vous sentez que vous allez dormir, interrompez-la pour revenir à vous. L'idée n'est pas de s'endormir, mais de voyager dans un monde intérieur en toute conscience.

Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil ou allongez-vous. Votre corps doit pouvoir être entièrement porté pour se relâcher.

Placez vos mains à plat sur votre ventre, les paumes de chaque côté du nombril, et laissez la respiration créer une vague à chaque inspiration et à chaque expiration. Concentrez votre esprit sur l'entrée de l'air par vos narines et visualisez son chemin jusque dans vos poumons. Accompagnez-le dans l'expiration et sentez sa chaleur humide lors de son passage dans le nez. Restez ainsi pendant 6 respirations profondes, amples, lentes et complètes.

Le rythme du cœur ralentit, votre esprit concentré sur la respiration ne laisse pas de place aux idées qui cherchent à le perturber. Votre attention se déplace maintenant sur des mots qui apportent douceur, calme, quiétude, paix, bonheur et sagesse ; répétez en silence une

dizaine de fois (ou si vous ressentez le besoin de prononcer la phrase, faites-le à voix basse et lentement) : « je suis calme » ou « je suis en paix ».

Poursuivez votre exploration intérieure en vous focalisant quelques secondes sur les mouvements de votre cœur, son rythme et ses battements.

Plus vous pratiquerez ces quelques minutes de voyage intérieur, plus vous favoriserez le calme rapidement.

Terminez en massant votre visage, comme si vous le laviez, doucement avec les deux mains, et laissez celles-ci, petit à petit, gagner la tête tout entière dans un grand mouvement de nettoyage.

Vous pouvez retourner à vos activités normales. Vous serez régénéré et efficace.

À défaut de la pièce métallique qui tombe, vous pouvez pratiquer le même exercice en mettant une alarme sonore au bout de 10 minutes. Vous pouvez vous endormir tranquillement avec la certitude de vous réveiller.

La digipression du retour au calme

Frottez-vous les mains pour les préparer au massage. Effectuez un grand balayage de votre visage et de votre tête. Si nécessaire, massez également vos épaules et le haut de vos bras en les pétrissant. Lorsque vous êtes prêt, faites un scan des points suivants. S'ils sont durs et douloureux, prenez soin d'eux.

Posez le bout de vos doigts ou la pulpe de votre pouce dessus. Inspirez profondément et, sur une expiration lente, pressez et massez la zone du point et autour du point.

- Les cent réunions (*Ba Hui-DM20*) : permet de calmer l'esprit.

- La porte du cycle (*Qi Men-F14*) : permet de finir la journée.

- Le milieu de l'estomac (*Zhong Wan-RM12*) : favorise le recentrage.

- La barrière de l'interne (*Nei Guan-MC6*) et le palais du labeur (*Lao Gong-MC8*) : relâchent l'activité de l'orthosympathique et stimulent l'activité du parasympathique.

- La barrière de l'énergie (*Qi Hai-RM6*) : renforce l'ancrage et ramène l'énergie dans le ventre, ce qui soulage le mental.

- L'accueil de l'homme (*Ren Ying-ES9*) : ralentit le rythme cardiaque.

• Le mécanisme du stress

Trop d'activités et de soucis sur le long terme amenuisent notre capacité à prendre du recul. La fatigue sournoise prend le dessus et l'agitation domine pour assurer l'activité. Nous perdons peu à peu le plaisir et la possibilité de nous poser, comme si nous avions peur de nous effondrer.

Nous nous sentons dépassés par les événements, ce qui génère des sensations de stress si nous n'avons pas les ressources pour y faire face. L'organisme passe alors en état d'alerte, comme si un réel danger vital allait arriver.

Le cerveau ne fait pas la différence entre un stress physique (douleur ou blessure) et un stress mental. Dans tous les cas, il prépare l'organisme à une autoréparation : il libère l'adrénaline et la noradrénaline – pour répondre rapidement au combat ou à la fuite –, et le cortisol – pour calmer, éliminer les douleurs et mémoriser la situation. Il mobilise les réserves d'énergie (la tension artérielle et la fréquence cardiaque augmentent pour alimenter les muscles, la respiration s'amplifie pour apporter plus d'oxygène au cerveau) et il active des plaquettes sanguines en cas de perte de sang. C'est épuisant !

Et lorsque les situations se répètent fréquemment, le seuil d'alerte augmente, laissant le corps en état d'hyperréactivité permanente, avec un niveau inflammatoire important. C'est épuisant !

• Suspendre le temps

Et si nous nous aménageons quelques minutes au cours desquelles nous suspendions le temps ? Vous avez sûrement remarqué que la perception du temps qui passe diffère selon l'intention et l'attention que nous lui portons. Une minute peut donner l'impression de s'écouler très vite ou très lentement. En réalité, plus nous avons d'informations à

gérer en même temps et plus nous sommes captivés, plus le temps semble s'accélérer, suivant ainsi l'accélération de l'activité cérébrale sollicitée.

S'offrir quelques minutes d'éternité pour rêver, s'éveiller et voyager dans un monde qui nous rassure et nous reconforte, ce peut être au moment où, naturellement, selon notre horloge interne, l'organisme connaît une petite baisse de régime.

Notre attention croît progressivement depuis le réveil et est optimale vers 11 heures du matin. Selon nos réserves d'énergie (le glucose essentiellement), l'attention chute brutalement vers midi (le premier pic diurne de fatigue se situe en début d'après-midi) et reste faible jusqu'à 16 heures. Elle redevient optimale en fin de journée, vers 18 heures.

Profiter des pauses déjeuner pour s'accorder quelques minutes pour respirer ou entrer en état de relaxation apporte une efficacité supplémentaire à ces pauses. Vous pouvez aussi interrompre volontairement votre activité pour « décrocher » et reprendre du service, rafraîchi et disponible.

Certaines techniques amènent rapidement à la relaxation profonde, à l'image de l'autohypnose, qui vous permet d'entrer en contact avec votre subconscient, ou de la méditation profonde, qui vous plonge dans les ondes *thêta*, entre complétude et sommeil.

Mais avant ces états de relaxation profonde, il est à la portée de tous de s'accorder 5 minutes chaque jour, ou peut-être encore plus, de visualisation, de suggestion, de pensée positive et de respiration au ralenti pour favoriser ces états de conscience en ondes *alpha* (relaxation légère). Nous sommes plus passifs et à l'écoute de nos sensations, nous vivons le présent et nous sommes pleinement conscients de nous-mêmes.

☀ Le sommeil

Le sommeil occupe un tiers de notre temps et représente la moitié de notre état de santé.

Sur l'ordre de l'hypothalamus, notre horloge biologique régule nos phases de veille et de sommeil, au travers de la glande pinéale, le siège de l'horloge interne. L'état de veille (contrôle et vigilance) alterne avec l'état végétatif.

Produite lors de la diminution de la lumière, la mélatonine, l'hormone du sommeil, est diffusée dans tout le corps par les voies sanguines pour ralentir nos fonctions : le cœur bat moins vite, la respiration ralentit et l'oxygène diminue, la température du corps descend, les besoins alimentaires s'estompent et les muscles se détendent. Le sang quitte les zones périphériques qui nous mettent en mouvement et la vie interne des organes est privilégiée. Si nous ne respectons pas ce besoin de repos, nous bâillons pour apporter l'oxygène qui nous fait défaut et éliminer les tensions musculaires.

Lorsque la glande pinéale cesse de produire la mélatonine – parce que notre rétine perçoit la lumière ou sous l'influence de notre horloge biologique –, nous nous réveillons sous l'action du cortisol, l'hormone du réveil. Ces deux hormones s'opposent et s'équilibrent pour assurer le cycle veille-sommeil, activité-repos.

Notre corps et ses fonctions suivent le rythme immuable de la nature, caractérisé par la longueur des jours et par la température.

Sept ou huit heures de sommeil, pour en moyenne 16 heures d'éveil. La quantité de sommeil varie d'une personne à l'autre et évolue avec l'âge et l'activité de jour, mais nous sommes capables de mesurer s'il est suffisant pour nous et si, au lever, nous nous

sentons prêts à vivre notre journée en toute sérénité, sans tension et sans envie de retourner se coucher.

Les capacités de récupération ne sont pas non plus les mêmes selon l'âge. S'il est facile de se remettre d'une nuit blanche à 20 ans, il nous faut plutôt deux jours à 40 ans et, au-delà de 60 ans, ce sont plusieurs jours de récupération qui sont nécessaires. Selon son état de santé initial, on peut même être en grande fragilité durant cette période de restauration.

Un bon sommeil favorise la croissance chez l'enfant – l'hormone de croissance est en sécrétion optimale vers minuit, soit 22 heures en été ou 23 heures en hiver –, ainsi que la récupération et la réparation de l'organisme chez l'adulte. Cela implique que nous soyons endormis au moment de la sécrétion hormonale. Les étapes du sommeil sont bien connues et identifiées aujourd'hui. Elles se reproduisent au cours de plusieurs cycles identiques d'environ 1 heure et demie, dont la qualité diminue au fur et à mesure que l'on avance dans la nuit. D'où l'importance de réaliser un premier cycle avant minuit pour profiter au maximum des bienfaits réparateurs.

Avant de connaître les rythmes biologiques des différentes sécrétions hormonales, la tradition chinoise avait établi que, selon les lois du *Tao* (voir p. 14, Comprendre les principes de santé), l'énergie de l'activité (*yang*) commençait son ascension à partir de minuit, pour atteindre son apogée à midi. Son déclin, à partir midi, préparait le terrain pour l'énergie de soutien et de réparation (*yin*), dont le seuil maximal était atteint à minuit. Aujourd'hui, la science apporte la preuve de ces propositions par les rythmes de sécrétion de la mélatonine et du cortisol, à partir de la sérotonine – l'hormone de la vigilance, perturbée par les décalages horaires.



Le bon sommeil permet au cerveau de faire le tri dans ce qui a été vécu, d'éliminer ce qui ne nous convient pas et de consolider les apprentissages. La qualité du sommeil nous assure les performances de la journée. Nous sommes plus attentifs et plus disponibles, nos capacités d'adaptation et notre niveau de réaction sont optimaux.

Mais lorsqu'il fait défaut, par perturbation ou parce qu'il est écourté, il influence négativement la qualité de nos activités de jour : nos perceptions sont modifiées, l'humeur est instable, la lucidité de l'esprit et les capacités de réflexion sont incertaines, le seuil de tolérance à la douleur est plus bas et la vigilance est diminuée. À la longue, la carence chronique de sommeil entraîne une fatigue chronique de tout l'organisme et de ses systèmes de protection.

Gros ou petit dormeur, l'important est d'être capable de se lever le matin sans subir le réveil, d'assurer l'activité de la journée sans se traîner à chaque instant et de se coucher facilement selon son besoin, en assurant un sommeil complet et de qualité. Les facteurs de perturbation de la qualité et de la quantité de sommeil sont nombreux :

- **l'activité professionnelle** : les professions nocturnes et l'alternance régulière de travail de nuit et de jour (les 3 x 8) demandent une régulation particulière de la vie et de l'alimentation, qui mériteraient de faire partie des formations en principes de santé obligatoires, liées à ces rythmes ;
- **les désordres physiologiques** : les troubles hormonaux ou métaboliques, en réaction au stress, peuvent se dérégler lorsque les situations sont répétées. L'organisme augmente

ses niveaux d'alerte et retrouve difficilement la voie du calme par lui-même. Douleurs et troubles digestifs peuvent empoisonner le sommeil. Les troubles respiratoires sont également des facteurs de perturbation : le ronflement, l'apnée du sommeil et les maladies aiguës et chroniques des voies respiratoires. Lorsque la respiration est défaillante durant le sommeil, on se réveille souvent et on n'est malheureusement guère reposé au réveil.

La qualité et la quantité de notre sommeil sont la synthèse de notre hygiène de vie, de notre respiration, de notre alimentation, de notre gestion du stress et de nos rapports sociaux. Finalement, notre sommeil est un indicateur de notre état de santé.



En savoir plus sur le sommeil : le rôle des hormones

Mélatonine et cortisol s'alternent pour nous amener du sommeil à l'éveil et inversement. Ils sont comme le *yin* et le *yang*, ils s'opposent, se complètent et sont interdépendants l'un de l'autre. Commandée par l'hypothalamus, notre horloge biologique est rythmée par le soleil, alternant nuit et jour. Lorsque la lumière diminue en fin de journée, nous commençons à produire la mélatonine pour mettre au ralenti l'ensemble des fonctions du corps. Sa production maximale intervient vers 2 ou 3 heures du matin, lorsque le cortisol commence à être produit. Le rôle de ce dernier prépare l'organisme au réveil. Sa production maximale, entre 6 et 7 heures du matin, situe le réveil naturel vers cette période de la journée.

Pour avoir un sommeil de qualité

- Essayez de vous coucher avant 23 heures (pour les enfants, avant 21 heures) pour effectuer un premier cycle avant minuit.
- Profitez au mieux de la lumière naturelle : moins vous y êtes exposé, plus votre niveau de mélatonine s'affaiblit. S'il ne compense pas l'arrivée du cortisol la nuit, vous pouvez être sujet à des réveils vers 2 heures du matin.
- Pratiquez une activité physique régulière, sans violence, au moins 30 minutes trois fois par semaine, au plus tard 1 heure et demie avant le coucher. Vous éliminez de cette façon régulièrement les toxines produites par l'organisme, que vous dégraissez ainsi.
- Mettez en place un rituel, loin des écrans et du bruit : un instant de relaxation pour favoriser le sommeil en toute confiance par une lecture, une méditation, un scan corporel ou un automassage afin de glisser lentement dans le calme – dans l'heure qui précède le coucher, les activités intellectuelles et autres écrans d'ordinateur ou tablettes éloignent le sommeil en maintenant une lumière trop intense au niveau des récepteurs de la rétine.
- Imprégnez-vous de sensations positives : visualisez des scènes douces et agréables, positivisez votre journée et souriez-vous.
- Ne résistez pas si votre corps vous annonce les premiers signes de fatigue par le refroidissement et le bâillement.
- Éliminez de votre chambre les écrans et autres objets électriques dont les vibrations permanentes perturbent le rythme de vos propres vibrations.
- Prenez soin d'avoir une literie ni trop dure, ni trop souple.
- Ne surchauffez pas la chambre : l'idéal de température se situe autour de 18 °C, avec une hygrométrie entre 45 et 65 % pour ne pas assécher la respiration.
- Tâchez de dormir dans le noir – cette recommandation est essentielle pour les enfants – pour ne pas tromper la glande pinéale et la sécrétion de mélatonine. Si l'angoisse est apaisée par la lumière, choisissez une lumière diffuse.
- N'hésitez pas à protéger vos oreilles si vous ne trouvez pas le silence nécessaire à l'endormissement. Amplifiés la nuit, les bruits stimulent l'activité cérébrale et physiologique, avec une influence sur l'activité cardiaque.
- Évitez les repas trop lourds et trop riches le soir : l'énergie digestive est faible, ce qui perturbe le sommeil. Mangez à l'anglo-saxonne ou à la germanique : à 18 heures !
- Favorisez les aliments contenant du tryptophane (précurseur de la sérotonine, donc de la mélatonine) : riz complet, foie de volaille, arachide, amande, soja, œuf, poisson, légumineuse, parmesan, chocolat, banane ou levure de bière.

Favoriser le sommeil et programmer le réveil (même pour quelques minutes)

Allongez-vous et fermez les yeux. Concentrez votre esprit dans une zone située à un travers de main sous le nombril (*Tanden**).

En respirant lentement et profondément, visualisez le chemin de l'énergie et provoquez deux ou trois respirations profondes à chaque étape. L'énergie que vous visualisez part du *Tanden* et rejoint le cœur. Restez-y l'instant de trois respirations et redescendez jusqu'au *Tanden*. Puis l'énergie se sépare et descend le long de la face avant des jambes jusqu'au bout des orteils. Elle contourne ceux-ci et longe la voûte plantaire jusqu'au talon.

De là, elle remonte sur la face postérieure des jambes, puis des cuisses, pour se réunir au coccyx et remonter au sacrum. Restez-y de nouveau pour respirer trois fois. Reprenez votre chemin en remontant par les vertèbres lombaires, une à une, puis poursuivez sur les dorsales, jusqu'entre les omoplates. Prenez votre temps et respirez profondément à chaque étage vertébral. Continuez jusqu'à la base du cou, au niveau de la 7^e cervicale, et faites une nouvelle pause de trois respirations.

Puis l'onde d'énergie se sépare de nouveau pour descendre le long de chacun des bras. Elle glisse sur la face interne, le long des biceps puis des

avant-bras, et s'arrête dans les paumes. Respirez trois fois dans la paume, puis prolongez jusqu'au bout des doigts pour remonter jusqu'à l'épaule par la face externe du bras. Revenez à la base du cou, au niveau de la 7^e cervicale.

Entraînez-la maintenant vers la base de la tête pour glisser le long de la ligne occipitale, vers les oreilles. L'énergie contourne l'oreille en remontant vers la pointe des oreilles et redescend par le côté du visage, en avant de l'oreille (le tragus). Faites-la revenir jusqu'au trou occipital, au sommet de la colonne, et respirez-y de nouveau trois fois...

Puis visez mentalement le point entre les deux sourcils : « le palais de l'esprit » (*Yin Tang* ou *In-Do*). Sur le trajet entre le trou occipital et *Yin Tang*, l'énergie traverse l'hypothalamus (le chef d'orchestre de la régulation des rythmes). Arrêtez-vous en le visualisant et programmez votre heure de réveil. Imprégnez-le de toute votre attention et de votre intention. Puis reprenez le cours de votre chemin énergétique jusqu'au « palais de l'esprit ».

Terminez ce petit voyage par *Tanden*. Laissez l'énergie glisser sur votre visage et descendre sur votre poitrine pour réchauffer le cœur, avant de retourner dans le bas du ventre à *Tanden*.

(*) *Tanden* ou *Dan Tian* est « le champ de cinabre », le Graal de la longévité selon la tradition chinoise. C'est une zone de l'abdomen située entre le nombril et la symphyse pubienne.

Bouger son corps pour l'assouplir et le tonifier

Notre activité physique d'aujourd'hui n'a pas grand-chose de comparable avec celle de nos ancêtres, lorsqu'elle représentait la valeur principale de l'activité professionnelle. À la fin du XIX^e siècle, 30 % de l'énergie du travail était d'origine humaine. Elle représente aujourd'hui moins de 1 % ! Notre dépense moyenne énergétique est de l'ordre de 2 000 Kcal par jour, contre les 3 000 à 3 500 Kcal par jour de nos ancêtres *Homo sapiens*...



Pour bon nombre de personnes, l'activité physique n'est pas intégrée dans la vie quotidienne et s'apparente plutôt à une épreuve difficile à résoudre. Pourtant, la sédentarité est un tueur silencieux, à l'origine de nombreux dérèglements fonctionnels. Mais si nos dépenses énergétiques diminuent, c'est en proportion inverse des dépenses pour la santé.

[LÉGÈRETÉ]
La sédentarité se définit par une activité métabolique proche du métabolisme de base (lire, regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, se faire transporter, dormir, se reposer...) et moins de 6 000 pas par jour. Elle assure le minimum d'activité pour survivre, entraînant peu à peu le corps dans un

ralentissement fonctionnel jusqu'à l'inertie. Nous ne sommes pas adaptés pour la sédentarité et pourtant, tout dans notre organisation nous y pousse : l'exercice physique est de moins en moins associé aux activités professionnelles et aux déplacements de la vie quotidienne. La dépense énergétique des individus est limitée par le travail sédentaire et par les activités récréatives passives (télévision, Internet, jeux vidéo).

[SOUPLASSE]
La dépense énergétique liée à l'activité physique se mesure au nombre de calories consommées. Au repos, la dépense est en moyenne de 1 200 Kcal par jour, une activité quotidienne légère utilise en moyenne 2 000 Kcal par jour, une activité modérée dépense 2 100 Kcal par jour et une activité intense dépense 2 300 Kcal par jour.

L'activité physique ne se résume pas uniquement au sport, mais à tout ce qui nous permet de bouger, de stimuler l'activité cardiaque, de favoriser la bonne circulation du sang, de la lymphe et des autres liquides corporels, et d'assurer la souplesse et la tonicité musculaire et la solidité des tendons, pour que la moindre cellule de l'organisme soit nourrie et protégée. Marcher pour aller au travail, à l'école ou au marché, se promener dans la nature... Les effets bénéfiques vont bien au-delà des kilocalories dépensées.

Des études récentes montrent une diminution de 30 % de décès prématurés, quels que soient l'âge et la cause de décès. Les recommandations varient d'un organisme de recherches scientifiques à l'autre, proposant tantôt au moins 3 heures d'activité par semaine, ou 20 minutes trois fois par semaine, complétées d'une activité plus intense le week-end, ou encore 30 minutes de marche rapide chaque jour – que l'on peut fractionner en trois fois 10 minutes –, quand ce ne sont pas 30 minutes au moins trois fois par semaine.

[TONICITÉ]

Ce qui est sûr, c'est que la pratique régulière est préférable à l'intensité ponctuelle d'un sport.

Les effets bénéfiques se retrouvent au niveau du bien-être émotionnel et physique, sur la qualité de vie et la perception de soi. Et ce, aussi bien chez les adolescents que chez les personnes âgées. Même les personnes atteintes de maladies chroniques voient leur qualité de vie améliorée.

« *Bouger est une des clés pour prendre soin de sa santé, améliorer sa condition physique et rester en forme. Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie...* »

Les bonnes raisons ne manquent pas pour commencer ou se remettre à l'activité physique :

- **entretenir ou restaurer son mental** : effets positifs sur le stress, l'anxiété ou la dépression, l'estime de soi et l'amélioration de la qualité du sommeil par la libération d'endorphines (hormones du bonheur qui aident à la relaxation et au relâchement) ;
- **entretenir ou restaurer son physique** : améliorer le fonctionnement respiratoire et cardiaque, entretenir la tonicité musculaire, la souplesse, l'équilibre et la coordination ;
- **préserver sa santé des maladies chroniques** : maladies cardio-vasculaires, hypertension artérielle, cancers, diabète de type 2, ostéoporose...

Intégrer l'activité dans son quotidien, en essayant de saisir toutes les occasions de la vie quotidienne, est un premier pas vers la remise en mouvement : aller au marché, à

l'école des enfants ou au travail à pied ou en vélo, choisir un commerce de proximité ou se promener entre amis ou en famille dans le quartier, en forêt ou dans la campagne. Compter ses pas dans la journée permet de mesurer et d'évaluer son niveau d'activité pour se corriger.

Pour ne pas se mettre en difficulté, il est prudent de faire un bilan clinique, selon l'âge et la condition physique, et de mesurer son effort lors de la reprise sportive. À chaque âge correspond un niveau requis d'activité, et l'entraînement et la régularité sont les clés pour améliorer ses performances.

Les médecines chinoises, indiennes et prophétiques ont toutes intégré l'activité physique dans leur arsenal thérapeutique. Elles privilégient autant la souplesse musculaire et articulaire que la force des muscles et des tendons.

C'est une des raisons de la réussite de ces techniques, utilisées tous les jours par les plus anciens comme par les plus jeunes. Le yoga, le tai chi, le qi gong, le Do-In et le Taïso sont des disciplines pluridisciplinaires, alliant le mouvement pour la circulation du sang et de l'énergie, le déverrouillage des articulations, la respiration, l'attention et la concentration. À un niveau élevé, tout enseignant d'une dis-

Assouplir les muscles et les tendons

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, les pointes des pieds légèrement orientées vers l'extérieur.

• **Sur l'expiration**, fléchissez les genoux en même temps que vous montez les mains devant vous, à la hauteur de la poitrine, comme pour pousser quelque chose devant vous. Descendez tout le temps de l'expiration, en prenant soin de ne pas décoller les talons du sol. Vous êtes dans la position la plus basse, en fin d'expiration, les mains devant vous.

• **Sur l'inspiration**, redressez-vous en écartant les mains de chaque côté, comme dans le mouvement de la brasse. Vos mains effectuent un grand cercle autour de vous et viennent se placer l'une sur l'autre au moment où vous êtes complètement redressé, sur la 3^e lombaire, en face du nombril dans le dos – vous êtes sur *Ming Men*, (voir la digipression du buste, p. 139).

• **Terminez le mouvement** les mains posées sur *Ming Men* en soulevant les talons jusqu'à la demi-pointe. Redescendez doucement et recommencez plusieurs fois ce mouvement. Après ce mouvement, stimulez le point

maître des tendons : « la source de la colline » *yang* (*Yang Lin Quan*-VJ34). Il est situé légèrement en avant et sous la tête du péroné. C'est le principal point d'accumulation des troubles des ligaments et tendino-musculaires. Il permet de les assouplir, mais aussi de les renforcer. Il soulage les tendinites, les raideurs tendino-musculaires et les ligaments.

Après avoir repéré le point, placez votre pouce et pressez sur l'expiration. Maintenez la pression le temps de l'inspiration suivante et relâchez en fin d'inspiration. Recommencez le temps de quatre à cinq respirations.



SOURCE DE LA COLLINE YANG VB34

cipline propose, avec la même intention, des exercices dont l'objectif est commun à toutes les disciplines, avec les ingrédients de la respiration, de la concentration, de l'attention et de la posture, statique ou dynamique.

Il est surtout question de réaliser des mouvements qui mobilisent l'ensemble du corps, de manière régulière, avec une intensité modérée, et de tenir dans la durée. L'entraînement crée l'habitude et libère l'endorphine, l'hormone du plaisir. On redécouvre le goût du plaisir à prendre soin de soi, à sentir ses muscles vivre et respirer. On prend conscience de ses limites et on se surprend à pouvoir les dépasser pour regagner la souplesse et la tonicité perdues.

Mobilisez votre corps avec le tai-chi, auto-massage (Do-In), qi gong, Ashtanga (yoga dynamique), Dao Yin Yang, Sheng Gong, stretching, pilates, gymnastique chinoise, musculation économique...

Le Taïso de l'échauffement

Cet enchaînement de 5 minutes est non seulement recommandé avant toute activité sportive, mais également chaque jour pour dénouer les articulations du corps et avant une séance complète de Do-In.

1. Placez-vous les pieds bien au sol, écartés de la largeur du bassin, les mains le long du corps (Taïso 1). Pratiquez d'abord une respiration consciente. Placez vos mains de chaque côté du nombril, laissez l'inspiration gonfler votre ventre et l'expiration le dégonfler sur cinq respirations.

2. **Le cou** : vous allez maintenant mobiliser le cou en basculant la tête d'avant en arrière, quatre à cinq fois. Vous pouvez accompagner le mouvement de la respiration. Inspirez vers l'arrière, sans aller trop loin pour ne pas blesser les cervicales, puis expirez en basculant vers l'avant. Soyez bien dans la

conscience des vertèbres qui bougent dans ce mouvement (Taïso 2, 3 et 4).

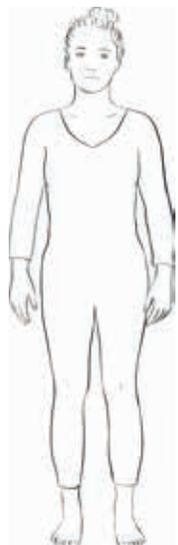
3. **Le cou** : continuez par des rotations de la tête. Faites quatre à cinq cercles de droite à gauche, puis de gauche à droite (Taïso 4). Vous entendez peut-être des petits craquements dans le mouvement, dus aux bulles de gaz carbonique contenues dans le liquide synovial, qui s'échappent sous la pression de l'articulation. Ils ne sont ni dangereux ni mauvais – attention cependant en cas d'arthrose ou d'arthrite, qui créent des pressions inappropriées ou des inflammations douloureuses.

Le réseau nerveux, qui descend jusque dans les doigts, concerne les trois dernières cervicales (C5, C6, C7). Il est important que cette zone soit souple pour libérer les tensions et les douleurs des bras, des doigts et des mains.

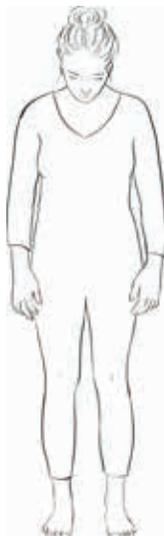
4. **Les épaules** : poursuivez par des rotations des épaules, d'avant en arrière, puis d'arrière en avant. Commencez par cinq rotations en levant les épaules par l'avant et en les descendant par l'arrière, en les ouvrant au maximum de vos possibilités, comme si vous cherchiez à retenir une feuille de papier entre vos deux omoplates. Laissez les bras relâchés participer au mouvement, sans les contrôler. Inspirez dans la montée des épaules et expirez dans la descente. Vous essorez vos muscles intra-scapulaires pour les défroisser sur le relâchement, ce qui élimine les tensions (Taïso 6).

5. **Les épaules** : continuez les rotations des épaules en mobilisant les bras d'avant en arrière, puis d'arrière en avant. Commencez par le bras droit en le levant devant vous, la paume vers le ciel (Taïso 7). Poursuivez jusqu'à ce qu'il soit à la verticale de votre tête. Grandissez-vous dans le mouvement pour étirer les côtes. Votre regard suit le mouvement de la main qui monte. Puis descendez par l'arrière, sur l'expiration, la

LE TAÏSO DE L'ÉCHAUFFEMENT



TAÏSO 1



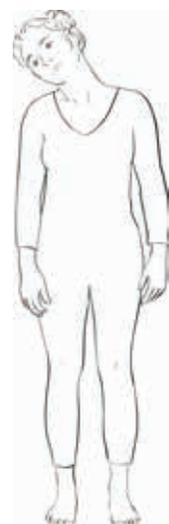
TAÏSO 2



TAÏSO 3



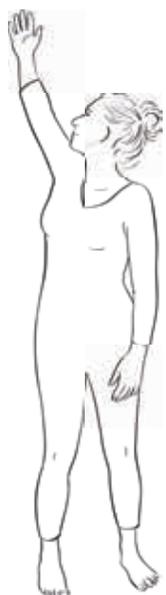
TAÏSO 4



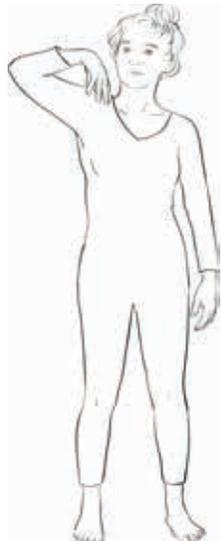
TAÏSO 5



TAÏSO 6



TAÏSO 7



TAÏSO 8

LE TAÏSO DE L'ÉCHAUFFEMENT



TAÏSO 9



TAÏSO 10



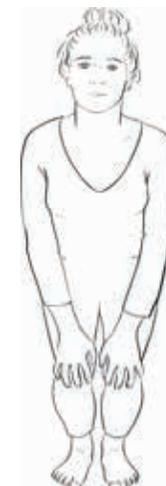
TAÏSO 11



TAÏSO 12



TAÏSO 13



TAÏSO 14



TAÏSO 15



TAÏSO 16

paume face au sol, en suivant votre main du regard. Effectuez une légère torsion du buste sans décoller les pieds du sol.

Si le mouvement est douloureux, réduisez l'amplitude en fléchissant l'avant pour poser votre main sur votre épaule (Taïso 8).

6. La colonne vertébrale : vous allez maintenant libérer les tensions des muscles paravertébraux en effectuant des rotations du buste vers l'arrière. Les pieds ne décollent pas du sol et les yeux entraînent le mouvement de la tête, puis des bras et du buste. Expirez en passant vers l'arrière et inspirez lorsque vous revenez par l'avant. Vous allez travailler à trois niveaux.

- Les dorsales hautes, jusqu'au milieu des omoplates : faites une torsion en plaçant les mains au-dessus des épaules. Lorsque vous repassez par l'avant, laissez les mains descendre devant vous, avant de les remonter au-dessus des épaules sur le côté opposé. Faites quatre à cinq mouvements de chaque côté (Taïso 9).

- Les dorsales moyennes, jusqu'aux premières lombaires : poursuivez la torsion en amenant les mains à la hauteur de la poitrine. Les pieds restent au sol, l'expiration accompagne la torsion vers l'arrière, les yeux guident et entraînent le mouvement vers l'arrière. Faites cinq mouvements de chaque côté.

- Les lombaires : terminez par cinq rotations droite/gauche avec les mains au niveau du bassin. Dans ce mouvement, cherchez à voir le talon du pied opposé. Les pieds restent au sol, l'expiration accompagne la torsion vers l'arrière et les yeux guident et entraînent le mouvement vers l'arrière (Taïso 10).

Les blocages des facettes articulaires des vertèbres peuvent être à l'origine des douleurs irradiant dans le dos, mais également

sur la face avant, en mobilisant les vertèbres. Vous agissez favorablement sur l'assouplissement des ligaments.

7. Le bassin : pour mobiliser les articulations du bassin (articulation coxo-fémorale et sacro-iliaque), réalisez des cercles avec le bassin en tâchant de bien prendre conscience des différentes articulations qui sont sollicitées : quatre à cinq mouvements dans un sens, puis dans l'autre (Taïso 11 et 12).

Les blocages du bassin sont responsables de nombreuses douleurs lombaires, mais également dans les jambes. En favorisant la souplesse de vos articulations, vous libérez la chaîne vertébrale.

8. Les genoux : commencez par effectuer des cercles avec les genoux, de droite à gauche, puis de gauche à droite. Essayez de descendre dans la flexion, sans décoller les talons. Poursuivez par des flexions-extensions d'avant en arrière, en descendant le plus possible (Taïso 13, 14 et 15).

Nous vieillissons par les genoux, c'est pourquoi il est important de les entretenir.

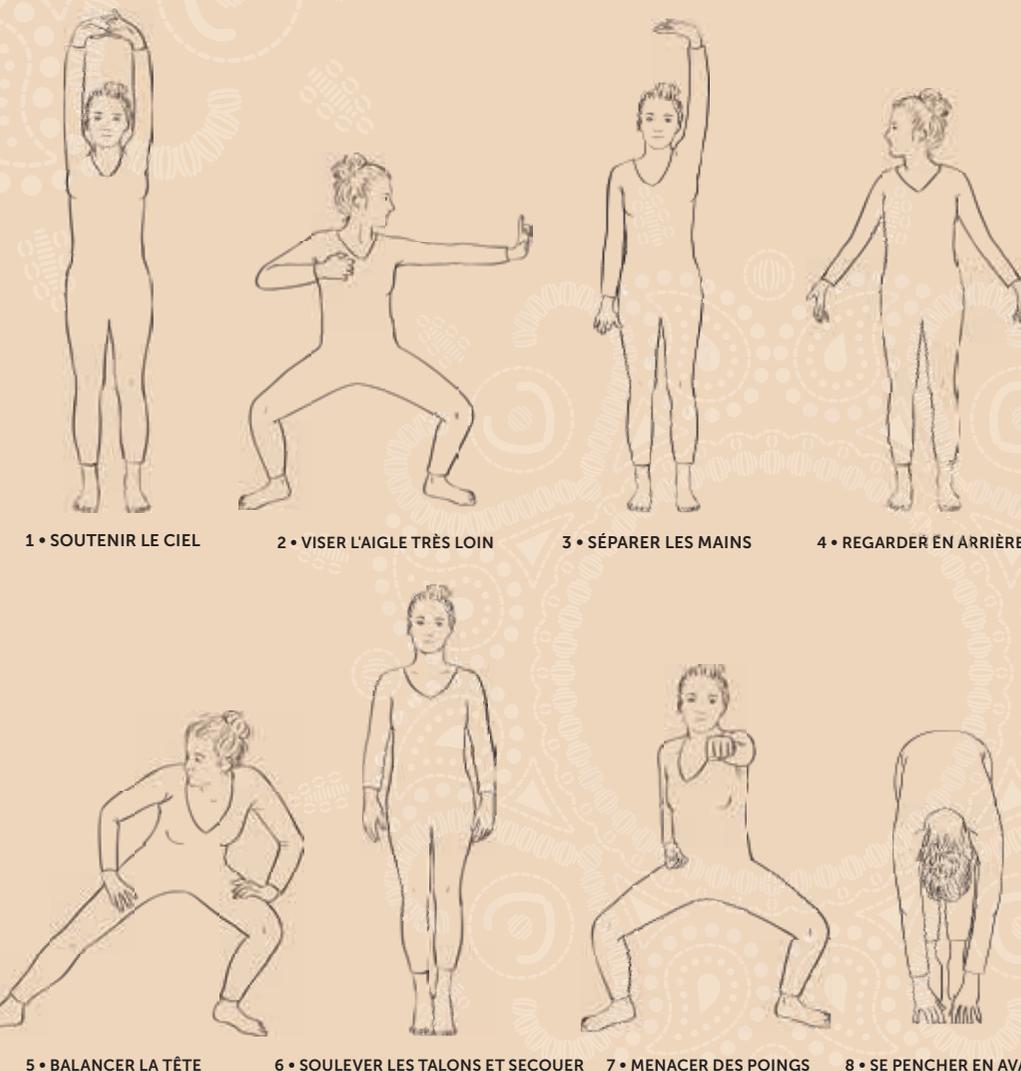
9. Les chevilles : des chevilles souples permettent tous les mouvements et l'adaptation à tous les terrains. Décalez votre pied droit légèrement en avant, les orteils orientés vers l'extérieur, et déplacez le poids du corps sur le pied droit jusqu'à la demi-pointe. Ramenez le poids du corps sur les deux pieds et recommencez une dizaine de fois en percevant bien le déroulement du pied et les métatarses qui sont sollicités. Faites de même sur le pied gauche (Taïso 16).

Les pieds comportent 27 os et de très nombreuses liaisons ligamentaires. Fortement immobilisés par les chaussures, souvent mal adaptées, il est indispensable de les assouplir pour améliorer l'équilibre du bassin dans la marche.



Les huit pièces de Brocart

Il serait impossible de conclure l'art du mouvement sans aborder les célèbres *Ba Duan Jin* (traduits par « les huit pièces de brocart »). Une série de huit séquences de mouvements harmonieux, simples, dont l'efficacité thérapeutique est aujourd'hui largement utilisée. Chacun peut s'y rapporter, en commençant par un placement du corps correct. Pour chaque exercice, la position de départ est : écart selon la posture de travail (largeur du bassin, pieds joints, ou pieds écartés au-delà des épaules), le regard droit devant, les bras le long du corps ; la respiration est tranquille et normale, et la concentration est orientée sur le *Lao Gong* (MC8) ; les organes sont concernés par l'exercice. Nous visons le calme absolu.



1. SOUTENIR LE CIEL

ou « soutenir la voûte céleste des deux mains ».

Cette séquence soutient et renforce les fonctions des trois foyers : respirer (foyer supérieur), digérer (foyer moyen), éliminer et stocker l'énergie (foyer inférieur). Elle combat également la fatigue et les dorsalgies.

Apportez une attention particulière au point *Lao Gong* (MC8).

- Debout, les bras le long du corps, regardez droit devant et concentrez-vous.

- Sur l'inspir, montez les bras lentement jusqu'au-dessus de la tête en passant par les côtés. Croisez les doigts, puis retournez les paumes face au ciel en étirant les bras et en soulevant les talons. Poussez le ciel. Maintenez la position quelques secondes.

- Sur l'expir, décroisez les doigts, descendez les bras par les côtés, paumes face au sol en ramenant doucement les talons au sol. Lorsque les mains sont au niveau du bassin, elles se rejoignent devant la symphyse pubienne, paumes face au ciel et les doigts bout à bout.

- Sur l'inspir, remontez les mains paumes face au ciel, jusqu'au nombril, puis, sur l'expir, retournez les paumes face au sol et redescendez les mains jusqu'à la symphyse pubienne en les écartant sur les côtés.

- Recommencez le cycle 12 fois (nombre en relation avec les méridiens principaux).

Dans la montée des mains, on amène l'énergie de la terre au niveau de l'homme, puis au niveau du ciel, et, dans le mouvement descendant, on va chercher l'énergie du ciel pour l'amener au niveau de l'homme puis de la terre.

2. VISER L'AIGLE TRÈS LOIN

ou « tirer à l'arc ».

Cette séquence renforce la taille et la vitalité des systèmes « rein » (au travers de Ming Men) et

« poumon », ainsi que la région coxo-fémorale, la respiration et les fonctions circulatoires.

Elle est très favorable à l'acuité et à la concentration visuelle.

- Debout, les bras le long du corps, l'esprit concentré.

- Faites un pas à gauche pour poser le pied en écart position du cavalier en fléchissant les jambes.

- Croisez les bras au niveau du thorax, bras gauche proche de la poitrine, les mains ouvertes, les doigts naturellement écartés.

- Sur l'inspir, tournez la tête à gauche et regardez au loin et, simultanément, serrez le poing droit en ouvrant le coude vers le côté droit, à hauteur de l'épaule, puis resserrez auriculaire, annulaire et majeur de la main gauche en laissant l'index et le pouce ouverts pour pointer une cible à gauche en tendant le bras gauche. Le regard est concentré sur l'index gauche.

- À l'expir, relâchez la tension des deux bras et ouvrez-les de chaque côté des épaules, puis ramenez-les croisés à hauteur de la poitrine, cette fois-ci le bras droit proche du thorax. Recommencez à l'inspir sur le côté droit.

- Recommencez cinq fois de chaque côté. Gardez les cuisses parallèles au sol et le regard concentré.

3. SÉPARER LES MAINS

ou « soutenir la voûte céleste d'une seule main ».

Cette séquence régule les fonctions digestives en activant le massage entre les organes de la rate-pancréas et de l'estomac. Le centre ou foyer moyen est le lieu où s'harmonisent tous les mouvements de montée et de descente de l'énergie issue des aliments. Les mains se croisent au niveau du nombril, plaque tournante du ciel.

- Debout, les bras le long du corps, le regard droit devant.

- Sur une respiration, montez les deux bras, doigts bout à bout,

paumes vers le ciel, jusqu'à hauteur du nombril.

- Sur l'inspir, levez le bras droit au-dessus de la tête en suivant du regard la paume tournée face à vous, jusqu'au-dessus de la tête.

Tournez la main pour placer la paume dans l'autre sens, puis face au ciel. Dans le même temps, pivotez la main gauche pour placer la paume face au sol, et descendez-la sur l'axe latéral à hauteur du bassin.

- Sur l'expir, redescendez la main droite à hauteur du nombril (25ES et VC8) et croisez la main gauche, qui remonte. Les mains se croisent face à face.

- Sur l'inspir de nouveau, la main gauche continue sa montée depuis le nombril jusqu'au-dessus de la tête pour terminer paume face au ciel, et la main droite continue sa descente jusqu'au bassin, paume face au sol.

- Recommencez cinq fois le cycle complet.

4. REGARDER EN ARRIÈRE

ou « tourner la tête vers l'arrière ».

Cette séquence est très recommandée en cas de maladies chroniques, car elle a la réputation d'éloigner les cinq fatigues (« les faiblesses des cinq organes ») et les sept blessures émotionnelles (ou malaises, comme la colère, l'obsession,

la joie, la frayeur, la tristesse, l'accablement, la peur, qui font stagner l'énergie vers le haut).

Ce mouvement décontracte les cervicales et le bulbe rachidien (travail au niveau de la 7^e cervicale), et renforce les muscles.

- Debout, pieds légèrement en écart pour avoir un bon équilibre, les bras le long du corps, le regard droit devant, à l'horizontale.

- Concentrez la pensée sur *Dan Tian* inférieur (sous le nombril, jusqu'au périnée) et la « source jaillissante » (sous la voûte planétaire, 1^{er} point du méridien du rein).

- Inspirez et, sur l'expir, tournez doucement et lentement la tête

à gauche, sans laisser les épaules suivre, en allant à sa limite et en suivant du regard le plus loin possible.

- Sur l'inspir, ramenez doucement et lentement la tête devant.

- Recommencez de l'autre côté.

5. BALANCER LA TÊTE

ou « tourner la tête vers l'arrière ».

Cette séquence apaise l'oppression thoracique générée par

les troubles émotionnels (feu du cœur) et adoucit la tension au niveau du plexus solaire (et ses conséquences sur la digestion et la respiration). Elle permet de calmer l'excès d'énergie dans le corps et l'esprit. Il s'agit de faire communiquer le cœur et le rein par le mouvement circulaire des lombes, relation très importante dans la tradition chinoise.

- Debout, en position du cavalier, les mains posées à plat sur les cuisses, le regard droit devant.

- Sur l'expir, basculez le buste à gauche sans bouger le bassin, le bras gauche fléchi naturellement.

- Sur l'inspir, basculez le buste vers la droite en dessinant un demi-cercle avec la tête en passant vers l'avant.

- Sur l'expir, redressez-vous dans la position initiale.

- Inspirez et recommencez à droite sur l'expir.

- Recommencez cinq fois de chaque côté.

6. SOULEVER LES TALONS ET SE SECOUER

ou « tourner la tête vers l'arrière ».

Cette séquence régularise l'énergie dans la totalité du corps au travers de tous les méridiens. L'étirement de la colonne et de la tête est privilégié. Elle fortifie le corps et permet d'éliminer toutes les maladies en se secouant.

- Debout, les pieds légèrement en écart pour tenir l'équilibre, les bras le long du corps.

- Sur l'inspir, hissez-vous sur la pointe des pieds en vous laissant

tirer par le point « cent réunions » (*Ba Hui*, point 20 du méridien *Du Mai*).

- Sur l'expir, laissez-vous retomber brusquement sur les talons en ressentant l'onde parcourir tout votre corps des pieds à la tête.

7. MENACER DES POINGS

Cette séquence tonifie les tendons et les muscles. La tétanie musculaire pendant l'expir est normale et compensée par la détente pendant l'inspir. Elle permet de sortir la colère par le regard. Le geste doit être élastique lorsque le coup de poing arrive en fin de course.

La coordination de la vigilance et de la force crée la force interne et les muscles et stimule le cortex cérébral et le système neuro-végétatif.

- Debout en position du cavalier, les avant-bras à 90°, poings fermés, le regard grand ouvert droit devant (pratiquez les yeux de feu de la concentration de l'esprit).

- Inspirez profondément et, sur l'expir, brusquement, projetez le poing droit droit devant, à hauteur de la poitrine, et ramenez-le aussitôt sur le côté latéral droit (effet élastique).

- Enchaînez rapidement sur l'expir avec le poing gauche droit devant, à hauteur de la poitrine, et ramenez-le aussitôt sur le côté latéral gauche.

- Puis, toujours sur l'expir, le poing droit sur le côté latéral droit, à hauteur de l'épaule, en suivant le mouvement du regard.

- Puis, toujours sur l'expir, le poing gauche sur le côté latéral gauche, à hauteur de l'épaule, en suivant le mouvement du regard.

- Toujours sur l'expir, les deux poings en même temps sur chaque côté latéral respectivement, à hauteur de l'épaule, en suivant le mouvement du regard à droite.

- Toujours sur l'expir, les deux poings en même temps sur chaque côté latéral respectivement,

à hauteur de l'épaule, en suivant le mouvement du regard à gauche.

- Recommencez trois fois.

8. SE PENCHER EN AVANT

ou « les deux mains saisissent les deux pieds pour renforcer les reins et les lombes ».

Cette séquence renforce le rein et assouplit les lombaires. On peut sentir l'énergie monter dans la moelle épinière et le cerveau, et se concentrer sur la « porte de la vie » (*Ming Men*, DM4), le périnée, le coccyx, les « cent réunions » (*Ba Hui*, DM20), le « champ de cinabre inférieur » (*Dan Tian*) et le « palais du labeur » (*Lao Gong*, MC8). S'élever sur ses pieds régularise l'énergie du bas vers le haut ; déployer le dos facilite la circulation haute et générale ; étirer les muscles de la taille et des lombaires fortifie l'énergie dynamique.

- Debout, pieds en écart de la largeur des épaules, les bras le long du corps, le regard devant à l'horizontale.

- Sur l'inspir, montez les bras au-dessus de la tête en passant les mains par les côtés, paumes face au ciel, les doigts bout à bout.

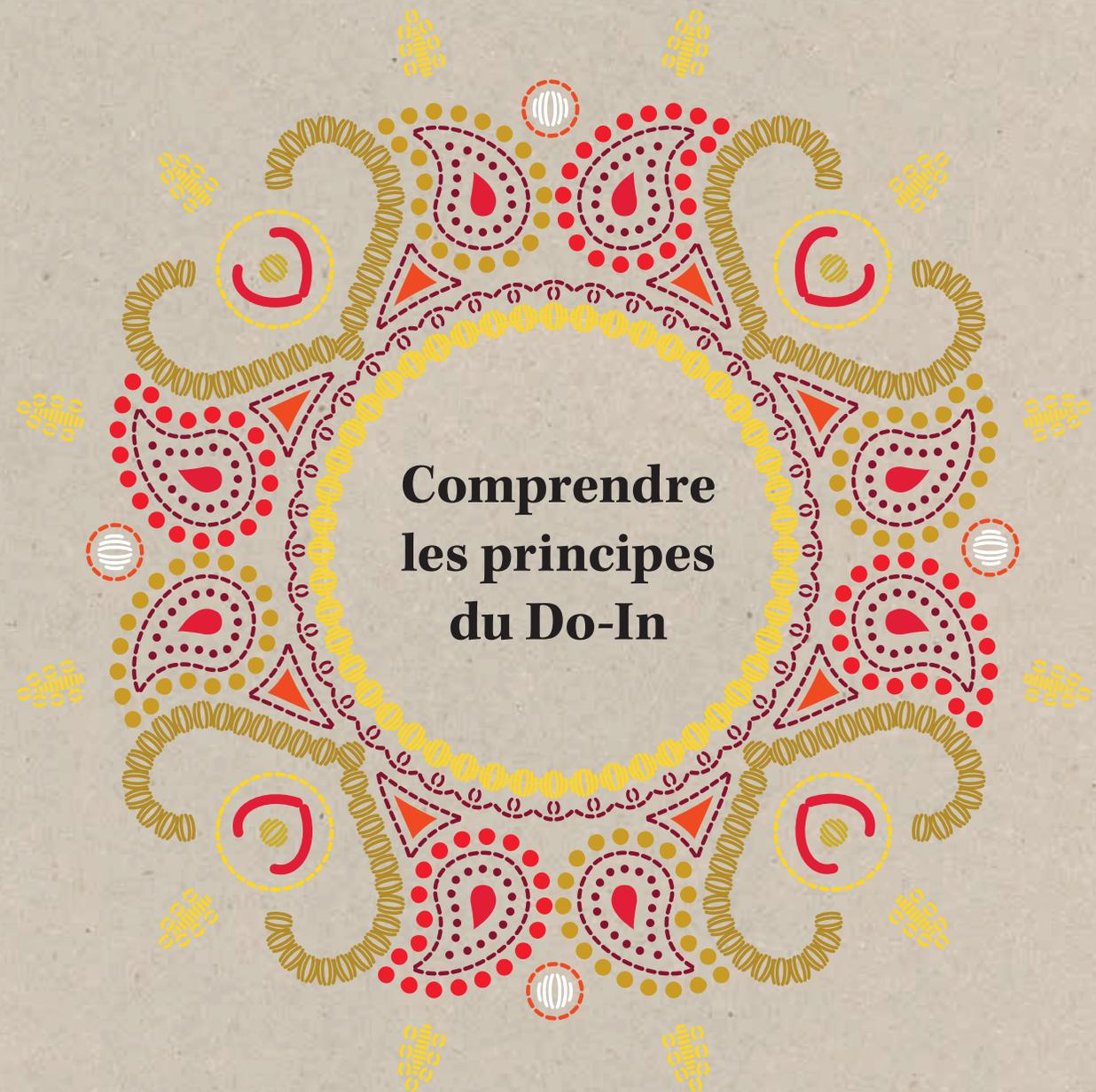
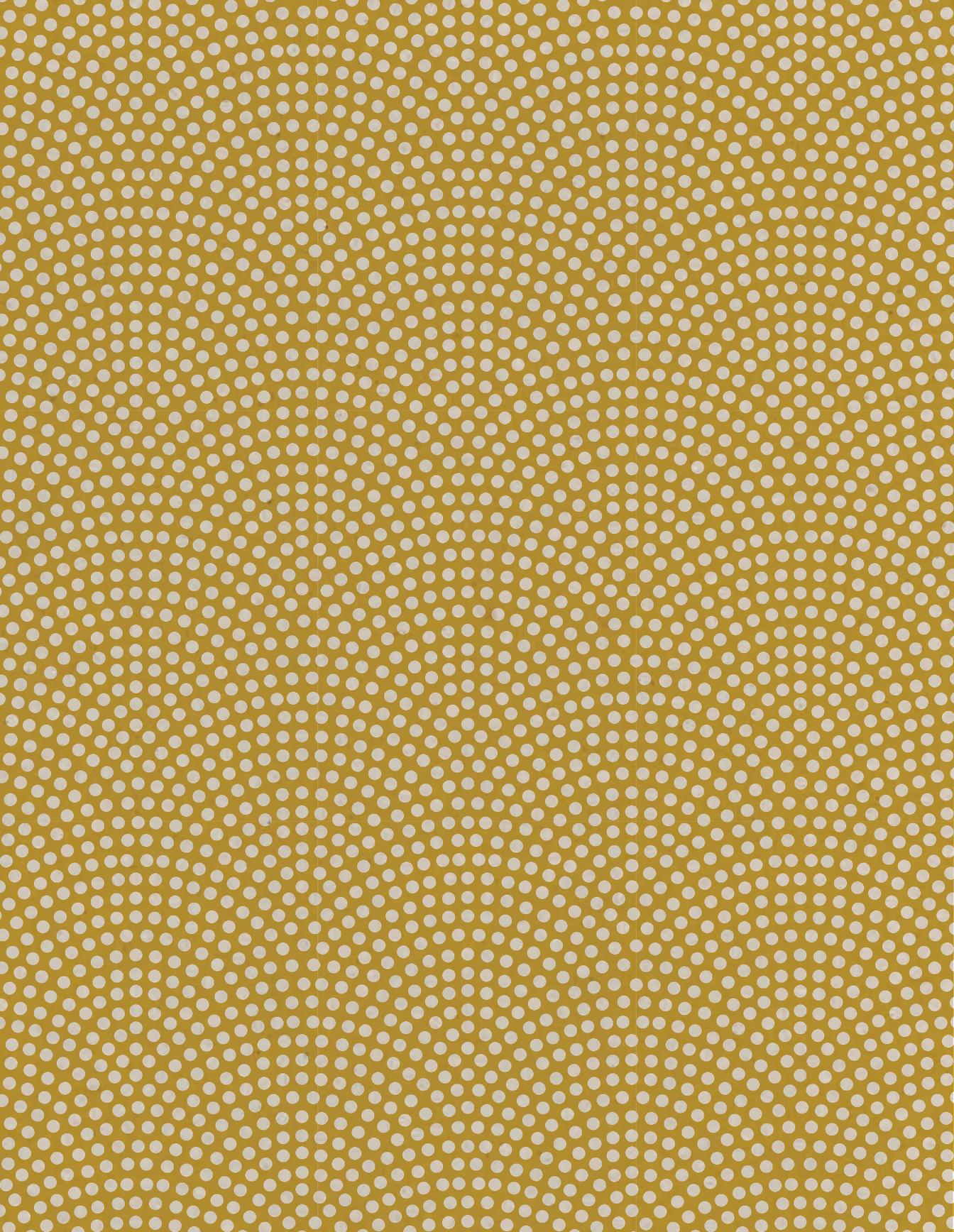
- Sur l'expir, basculez le buste vers l'avant, les bras et la tête suivent le mouvement, et fléchissez les genoux pour glisser les paumes sous les orteils de chaque pied respectivement.

- Sur l'inspir, sans tendre les genoux et en tirant sur les bras et les lombes, relevez le bassin vers le ciel.

- Sur l'expir, décrochez les paumes de sous les pieds et déroulez la colonne, vertèbre après vertèbre du sacrum jusqu'à la 1^{re} cervicale. Les bras restent ballants et se replacent le long du corps lorsque le buste est redressé.

- Sur l'inspir, remontez les mains depuis les cuisses jusqu'à ce qu'elles se croisent sur la « porte de la vie » (*Ming Men*, DM4).

- Recommencez cinq fois.



**Comprendre
les principes
du Do-In**

IL N'Y A PAS D'ÉCOLE DE DO-IN AU JAPON OU DE TAO-INN EN CHINE, car c'est un enseignement de tradition familiale, pratiqué quotidiennement. La pratique en groupe apporte un effet stimulant.

En Occident, la culture du toucher et du soin du corps est souvent confiée à un professionnel. Elle se développe petit à petit au sein des familles, lorsque celles-ci ont la chance de s'être ouvertes à la culture du corps et à sa relation avec l'esprit, le mental et le comportement. Il est fréquent de trouver des activités qui développent soit l'esprit, soit le physique.

Le Do-In s'adresse à tous, petits et grands. Il ne nécessite ni connaissance préalable, ni performance physique particulière. On pratique le Do-In de circonstance, la séance spécifique et la séance complète.

La pratique du Do-In

Avec le Do-In, l'interaction entre corps et esprit se fait naturellement au fur et à mesure de la pratique.

La pratique du matin est un rituel pour réveiller le corps, ouvrir l'esprit, stimuler les fonctions mentales et stimuler l'énergie pour aborder la journée dans la vitalité et la vivacité de l'esprit.

La pratique en journée permet de maintenir la lucidité, de ne pas trop accumuler de blocages et de pouvoir s'adapter régulièrement aux situations vécues.

La pratique du soir sert à préparer un repos réparateur, à éliminer les toxines de la journée, à faire redescendre la pression, la tension, qui augmente naturellement pendant la journée et doit naturellement diminuer en fin de journée.

C'est une conscience de chaque instant, qui donne la possibilité d'intégrer des gestes simples d'éveil du corps dans la vie de tous les jours.

Le Do-In est un outil complet de travail qui permet de scanner l'ensemble du corps. Il arrive fréquemment d'utiliser la digipression pour stimuler particulièrement des points d'acupuncture et pour augmenter l'effet recherché. Cependant, à la base, le Do-In, comme le shiatsu, s'appuie sur des mécanismes neurophysiologiques qui favorisent le relâchement de la fibre musculaire et nerveuse, permettant une meilleure circulation des liquides corporels, principale-

ment le sang et la lymphe. La ventilation pulmonaire est augmentée, la circulation du sang facilitée, la souplesse corporelle s'améliore, la mobilité articulaire augmente et favorise l'alignement vertical, les sécrétions hormonales sont activées et le métabolisme régulé.

La technique de la digipression

L'utilisation de la digipression consiste à sélectionner des points précis du corps, sur lesquels on applique un travail spécifique (percussion, pincement, pression). Dans la pratique que je vous propose, ces points sont issus de la médecine chinoise et représentent des zones de concentration de l'énergie sur les trajets des méridiens de l'acupuncture.

En Occident, la numérotation des points pour faciliter l'apprentissage a éclipsé le nom du point que la tradition lui a donné en relation avec sa fonction. Selon sa place et le système auquel il appartient, un point peut aider l'organisme à mieux faire circuler, nourrir, transporter, réchauffer et éliminer le sang et ses nutriments, les liquides organiques et l'énergie.

Que ce soit par faiblesse ou par excès d'énergie, vos pressions, massages, étirements, mobilisations, percussions, pincés, fric-

tions, effleurages, vibrations et décollements serviront une action que seul le corps choisira.

Même si vous n'êtes pas sûr du point sur lequel vous travaillez, rassurez-vous, la digipression, l'acupression, l'acupressure ne comportent aucun risque en automassage. La surface de la pulpe de votre pouce ou de vos doigts couvrira largement le point recherché. Ce qui est important, c'est de s'approprier les techniques en les appliquant régulièrement et avec intention. De quelques minutes par jour à une séance de 30 minutes ou 1 heure par semaine, les exercices de Do-In sont une attention privilégiée envers notre corps, pour le réveiller, le respecter, le comprendre et lui permettre de s'adapter, pour mieux soutenir nos activités mentales et conserver ou restaurer la lucidité de l'esprit.

Les gestes du Do-In

Les gestes sont simples et sont souvent des réflexes que chacun utilise déjà parfois sans le savoir. Pratiqués en toute conscience, ils prennent un sens et deviennent de vraies armes pour se maintenir en bonne santé et se débarrasser rapidement des troubles fonctionnels dès qu'ils se manifestent.

Le toucher sert à échauffer, stimuler, dégager, détendre et tonifier, par :

- le massage, les frictions, le pétrissage et la pression ;
- les percussions, le tapotement, l'effleurage et le lissage ;
- les mobilisations pour assouplir et faire circuler ;
- les étirements, la flexion, l'extension, la contraction et la torsion ;
- la respiration.

L'action en profondeur du Do-In

- Il procure une grande détente et soulage les tensions et les douleurs (maux de tête, dorsalgies, difficultés digestives, troubles du sommeil et anxiété).
- Il facilite l'élimination des déchets toxiques de l'organisme par l'utilisation de la respiration et une meilleure circulation des liquides du corps (sang et lymphe).
- Il améliore les capacités de la respiration (augmentation de la ventilation).
- Il favorise l'assouplissement des articulations et des muscles.
- Il permet une meilleure connaissance de soi et d'acquiescer une meilleure maîtrise de ses émotions.

En savoir plus sur le shiatsu

Le shiatsu se pratique à deux : une personne qui reçoit (le *jusha*) et une personne qui pratique (le *shiatsu ki*). Les effets des pressions-relâchements, des mobilisations, des étirements et des vibrations se situent à deux niveaux, physique et psychique.

Sur le plan physique : l'organisme retrouve ses facultés d'adaptation en favorisant :

- l'alignement vertical ;
- l'irrigation sanguine ;
- la ventilation pulmonaire ;
- la souplesse corporelle ;
- les mécanismes de sécrétion des hormones (par exemple, la régularisation des fonctions du métabolisme, la prise ou la perte de poids).

Sur le plan psychique : la personne qui reçoit le shiatsu (*jusha*) ressent :

- un état de bien-être et de calme intérieur (sérénité et dynamisme) ;
- une meilleure lucidité d'esprit ;
- des sensations visuelles et respiratoires dégagées.



Troubles fonctionnels

- Fatigue chronique
- Anxiété
- Maux de dos
- Maux de tête
- Troubles digestifs
- Prise ou perte de poids
- Troubles du sommeil
- Tension nerveuse
- Irritabilité

Le shiatsu se pratique habillé pour éviter le refroidissement lié à la détente du système nerveux et au ralentissement de la respiration et du rythme cardiaque, sans autres outils que les mains, les pieds et les doigts (principalement les pouces), qui agissent par pression-relâchement sur des zones tendino-musculaires du corps (les chaînes de muscles et les fascias). Son action passe par la relation entre la peau et le système neurovégétatif, en stimulant les récepteurs des terminaisons nerveuses libres (cellules de Merkel et corpuscules de Meissner) par la vibration, la pression et la mobilisation. L'information est alors transportée au cerveau, par l'influx nerveux.

En prévention de la santé, le shiatsu permet de rééquilibrer l'ensemble du corps par une séance tous les 3 mois. Il est essentiel dans les moments particuliers de l'existence et pour normaliser certains troubles fonctionnels. Il s'adresse à tous et à tout âge, du nourrisson à la personne âgée.



Moments particuliers de l'existence

- Examen
- Surcharge de travail
- Convalescence
- Grossesse
- Post-partum
- Séparation
- Décès d'un proche
- Arrêt du tabac
- Préménopause

Où, quand et comment pratiquer le Do-In (auto-shiatsu) ?



Partout, à tout moment et simplement. Le Do-In ne requiert aucune connaissance, mais de la patience, de la concentration, de l'intention et un certain amour de soi. Contrairement au shiatsu, qui se pratique avec un partenaire, le Do-In permet de travailler seul et vous invite à participer activement.

Il est important de pratiquer avec lenteur et sérénité lorsqu'on se sent agité, et avec dynamisme et tonicité lorsque le moral et l'entrain ne sont pas présents.

Dans les débuts de l'apprentissage, il est préférable de pratiquer dans un lieu calme, aéré et plaisant, pour éveiller chacun de vos sens et vous approprier les techniques, tout en développant vos sens kinesthésiques et somatiques. Dès que le temps le permet, profitez de la nature pour pratiquer dehors, dans un jardin ou dans un parc.

Plus le lieu est favorable à la détente des yeux (nature, pièce rangée, ambiance neutre et zen, pas d'évocation émotionnelle), à l'écoute (musique douce et agréable, chant des oiseaux ou, mieux

encore, silence) et à la stimulation de l'odorat (odeur neutre ou d'huile essentielle judicieusement choisie et diffusée avant la séance), plus le corps aiguise ses sens, qui sont ses capteurs permanents d'énergie.

Le seul fait de mettre en place un cadre pour la pratique contribue grandement au travail dans un bon état d'esprit. Je le constate lors des cours hebdomadaires, qui constituent, pour les participants, « le moment où ils vont s'occuper d'eux-mêmes ».

Avec le temps, l'expérience et à force de répétition, les gestes s'intègrent naturellement dans la journée, au fur et à mesure que l'on ressent une tension, une faiblesse, une excitation, une douleur ou un changement défavorable de fonctionnement.

Vous pouvez initier vos proches et vos collègues à la discipline, et pratiquer en famille ou en groupe, à la maison, sur votre lieu de travail, à l'école, en voyage ou dans les moments d'attente. Vous ne vous ennuierez plus jamais, il y a tellement à faire...

Un art de vivre

Les deux termes associés du Tao-Inn, plus communément appelé Do-In, évoquent une discipline qui est avant tout un art de vivre avec son corps, un éveil du corps et de l'esprit, en se laissant conduire vers la voie (le *Tao*), en assimilant celle-ci et en la recevant. Cet art de vivre s'appuie sur les fondements de la philosophie chinoise. Ces derniers sont la base de la médecine chinoise qui cherche à comprendre comment l'organisme a pu se dérégler.

☀ Le Do-In, l'art de conduire son énergie

Le Do-In, c'est l'art de guider l'énergie en soi pour nourrir la vie. C'est aussi la manière d'entretenir le souffle, le dynamisme, la tonicité et la puissance. C'est enfin l'art d'entretenir et de préserver le *ki* au Japon, le *qi* en Chine et le *prana* en Inde.

« *La vie est courte, l'art est long.* »

Premier aphorisme d'Hippocrate.

Dans les pays orientaux, le Do-In est un art ancestral, une « médecine suprême », précèdent la médecine de réparation. Hippocrate considérait que la médecine était un art et qu'il n'y avait pas assez d'une vie pour traiter de la médecine. L'art est exigeant, demande du temps, de la patience et de la passion. Il ne peut traiter que du particulier. À chaque cas, il s'agit donc d'un travail particulier.

L'art du *ki*, c'est être capable de dominer et de **diriger l'énergie qui est en nous**. Notre organisme en dépend, et c'est elle qui nous permet de résister à la maladie.

Le Do-In est une discipline qui permet de **rétablir la libre circulation des énergies** et implique de l'entretenir par une alimentation naturelle et équilibrée, une respiration

libre et le respect du repos du corps pour recharger les batteries régulièrement.

☀ Pratiquer le Do-In

C'est au travers d'exercices simples et accessibles à tous, quelle que soit notre condition physique – valide ou handicapée –, debout, assis ou allongé, quels que soient notre âge et notre force, que l'on entretient et réveille la santé au quotidien et que l'on entre sur la voie. La pratique régulière du Do-In permet un véritable réveil du corps. Les sensations du début peuvent être douloureuses, mais elles révèlent le corps.

Lorsque l'on a compris les différents gestes que l'on peut pratiquer et qu'on les a suffisamment répétés grâce à des séquences complètes, ces gestes s'intègrent en nous et font partie de notre quotidien, si bien que nous pouvons les utiliser à chaque instant de la journée, selon le besoin ressenti.

Une séance de Do-In est un enchaînement de diverses manipulations sur l'ensemble du corps, de la tête aux pieds, en utilisant les mains et les doigts. C'est une manière de scanner le corps et de régler, au passage, différents petits désordres, lorsque la douleur se manifeste au passage des doigts et des mains. On remet en route la circulation du sang, permettant ainsi à tout l'organisme d'en profiter.

Une pratique journalière

Le matin, le Do-In est un excellent réveil du corps, pour défroisser, éliminer les traces de fatigue, stimuler le système digestif, faire circuler le sang dans toutes les zones du corps et faire monter le sang au cerveau.

Le soir, il permet de se débarrasser des toxines et autres déchets accumulés dans nos muscles et nos articulations (les fameux acides lactiques et uriques, responsables des crampes et contractures musculaires), de faire redescendre la tension nerveuse, par un travail approprié sur différents points et zones du crâne et du visage, et ainsi de répondre à de nombreux troubles du sommeil en apaisant le mental.

En journée, on peut répondre rapidement à des sensations d'alertes. On peut éliminer les petits dysfonctionnements digestifs (ballonnement, éructation, hoquet, douleur, acidité, lourdeur d'estomac, fatigue ou refroidissement après le repas, fringale ou manque d'appétit, bouche pâteuse...) et les douleurs diverses, soudaines ou diffuses, après un effort, à cause d'une mauvaise position de travail ou tout simplement de la fatigue. Le Do-In sert aussi à stimuler en cas de « coup de pompe », de lassitude ou de surcharge d'activité, à revenir à un état de calme après une charge émotionnelle, à améliorer la lucidité et la vivacité de l'esprit et à retrouver la motivation.

☀ Les bénéfices du Do-In

La pratique régulière libère les blocages, responsables des douleurs, et corrige les déficiences, qui peuvent être la source d'une fragilité. Elle harmonise aussi la distribution du sang de la tête aux pieds pour équilibrer l'énergie dans toutes les zones du corps et lui permettre de se réparer rapidement.

Vers le bien-être physique et mental

Ces gestes sont au service de notre santé pour la préserver, en nous rendant plus résistants

aux maladies, et pour ralentir le vieillissement. C'est une garantie pour l'amélioration et la préservation de notre santé, en réveillant notre vitalité et en la maintenant à son meilleur niveau par la stimulation de nos fonctions physiologiques et mentales, par le soulagement de nos petits maux du quotidien.

L'influence de ce bien-être physique s'étend au mental. Il adoucit le comportement et nous rend plus souples, tout en créant une véritable prise de conscience de notre corps et de ses messages et en révélant notre capacité à réveiller nos forces vitales.

Au service de l'énergie

L'énergie circule à travers le sang pour nourrir les organes et les zones du corps afin de défendre, réparer, reconstituer et humidifier les tissus musculaires, tendineux, organiques et structurels. Le Do-In stimule cette énergie par les mobilisations et la mise en mouvement, décongestionne les zones douloureuses et assure la fluidité et la souplesse des articulations et des muscles par une bonne utilisation de la respiration, ainsi que par des pressions, étirements, percussions et vibrations.

Vers la connaissance de soi

Cependant, sa pratique n'a aucun intérêt si elle n'est pas faite en conscience. Les gestes ne peuvent pas être simplement mécaniques. L'intention et l'attention portées à chaque geste contribuent grandement au bien-être qui en résulte. L'attention, c'est rechercher une qualité du contact et du toucher et la coordonner à la respiration et à une position juste et confortable. Cette attitude de centrage et d'écoute intérieure renforce le calme, la quiétude, l'apaisement et le lâcher-prise.

Le Do-In permet de mieux nous connaître, d'identifier nos capacités et nos limites. Mieux comprendre les sensations manifestées, c'est pouvoir modifier son fonctionnement pour vivre en meilleure harmonie avec son environnement.

Comment le Do-In fonctionne-t-il ?

La douleur, c'est un signal d'alarme de protection, indispensable à la vie en cas de menace réelle, et qui influence notre comportement pour augmenter nos chances de survie. Elle est étroitement liée aux fonctions cérébrales, qui contrôlent le comportement et la prise de décision, ainsi que l'attention et l'apprentissage.

☀ Comprendre la douleur

La douleur est ressentie grâce à des neurones sensoriels spécialisés, les nocicepteurs, rassemblés dans le prolongement des nerfs périphériques. Ils sont sensibles à la pression, au froid et au chaud, ainsi qu'à la déformation des tissus du corps.

Douleur aiguë ou douleur chronique ?

On distingue la douleur aiguë de la douleur chronique.

- **La douleur aiguë** est souvent récente et associée à un mouvement, un choc, un blocage ou un problème ponctuel. Sa perception est souvent aiguë et localisée.

- **La douleur chronique** est souvent installée depuis un certain temps. Elle peut être consécutive à une douleur aiguë ou à un problème ancien qui n'a pas été réglé, mais pour laquelle le corps a trouvé des systèmes de compensation. Elle peut aussi résulter d'un problème réglé, mais dont le corps a conservé la mémoire. Elle se réveille par certains mouvements, par le contact, selon l'état de fatigue ou le climat, sans que ces facteurs ne soient réellement perturbateurs. Sa perception est souvent diffuse et profonde.

Le mécanisme de la douleur

La douleur d'une zone du corps n'est pas toujours en rapport avec un désordre de la zone douloureuse. Elle peut être la pro-

jection à la surface du corps d'un désordre interne. Cette projection est liée à l'interconnexion des fibres nerveuses de la peau et des organes, qui se rejoignent au niveau de la corne dorsale des vertèbres.

Un coup d'œil sur le schéma du système végétatif et sur celui des dermatomes nous renseigne sur des similitudes de zones liées à un étage vertébral. Cette relation se construit au moment de l'embryologie, lorsque les couches issues du développement cellulaire se forment et se spécialisent pour donner naissance aux différents tissus et organes du corps, reliant entre eux les feuilletés à l'origine des organes, de la peau et du système nerveux.

Réduire la douleur par le Do-In

Par définition, une douleur correspond à un blocage ou une lésion, un endroit dans lequel le sang ou le flux d'information, quel que soit son moyen de transport, ne circule pas correctement.

En dehors de toute lésion (fracture ou plaie), elle nécessite de remettre en mouvement la circulation du sang, de décongestionner et de mobiliser pour ne pas laisser la zone s'engorger.

Grâce à la relation entre la peau et le système nerveux, on peut agir à distance d'une zone douloureuse et sur le fonctionnement des organes à partir de la surface de la peau.

☀ Le rôle de la peau

La peau est le plus grand organe du corps et le premier vecteur des stimulations extérieures. Elle est couverte de différents récepteurs sensoriels, qui font du toucher un véritable indicateur du chaud et du froid (appelés les thermorécepteurs), de la pression, des vibrations et des étirements (les mécanorécepteurs) et de la douleur (les nocicepteurs).

Les récepteurs sensitifs

Malgré leurs diversités, tous les récepteurs sensitifs émettent les informations reçues en un seul lieu : les ganglions nerveux de la corne dorsale des vertèbres. À chaque étage vertébral correspond une zone de la peau, ainsi qu'un rattachement viscéral et d'autres tissus internes.

Que les récepteurs soient en surface (au niveau de la peau et des muscles) ou internes (au niveau des organes), l'information locale est transformée en un message nerveux qui est envoyé au niveau des ganglions spinaux de la corne dorsale. C'est dans les extrémités des doigts et dans les paumes que l'on trouve la plus grande densité de récepteurs sensoriels. La peau est ainsi le premier organe du Do-In.

L'extrémité des doigts et la paume des mains informent sur la chaleur, l'épaisseur, la tonicité et la souplesse des tissus. Ces informations sont précieuses pour comprendre le niveau de santé, car elles reflètent le fonctionnement des organes internes.

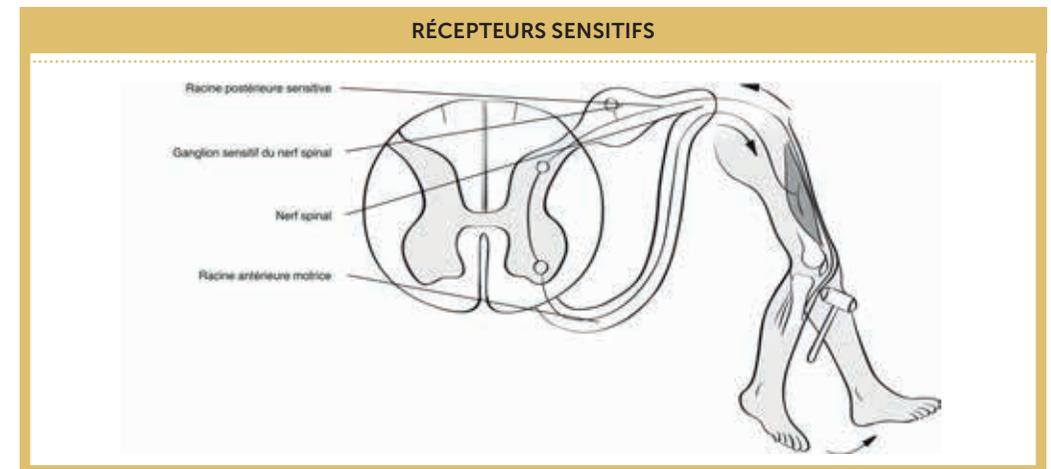
- **La tension** reflète le blocage et est souvent douloureuse. Elle est dure au toucher. Elle peut être en surface (signe que le corps se défend encore) ou très profonde (signe que les zones de surface n'ont plus suffisamment d'énergie pour se défendre).

- **L'atonicité** de la peau ou des muscles révèle un manque d'énergie et de force. Les tissus ne sont pas correctement nourris.

- **Une peau sèche** est signe d'une hydratation déficiente et d'un manque d'élasticité, souvent en relation avec une respiration insuffisante.

- **La transpiration spontanée** montre que la régulation de la température est perturbée, et c'est aussi souvent en relation avec la respiration.

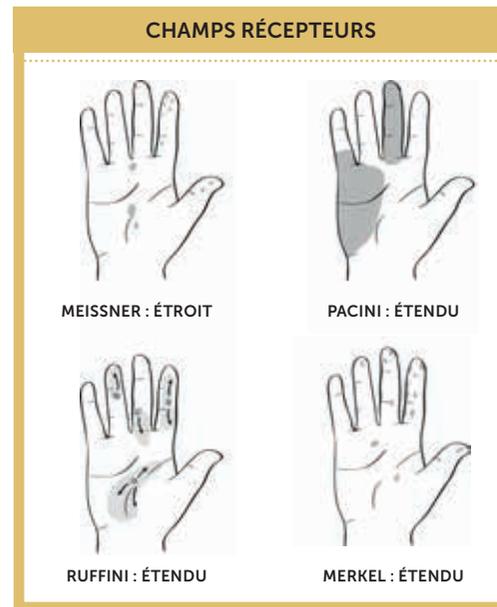
- **Les impuretés de la peau** dénotent une irrigation défectueuse, les rougeurs et les



boutons signalent la présence d'une chaleur importante dans l'organisme.

- **La chaleur** d'une zone montre une hyperactivité.

Le rôle premier de la peau est de protéger la vie interne du corps – en effectuant une régulation thermique au moyen de la transpiration pour rafraîchir le sang ou en renforçant le corps par activation du sang à la surface afin d'y constituer une couche de chaleur. Elle lui permet ainsi de s'adapter à l'environnement extérieur. Elle établit une communication entre les deux milieux.



Le toucher cutané est sensible aux pressions et dépressions mécaniques. Des poils jusqu'aux couches plus profondes de la peau, de multiples capteurs sont en alerte permanente pour détecter les changements dans les milieux extérieur ou intérieur. Quatre types de récepteurs sensoriels (du nom de leur découvreur – voir schémas ci-dessus) nous intéressent dans le shiatsu. Chacun réagit à un type de stimulation.

Les stimulations de surface

Elles agissent avec précision et distinction.

- **Les pressions lentes et statiques** stimulent les disques de Merkel dans les couches superficielles. L'information est précise et lente, mais la réponse en retour dure tout le temps de la stimulation. Pour obtenir un résultat avec une pression légère, il faut s'y attarder quelques instants. Plus la tension est périphérique, plus la pression doit être légère comme un papillon et soutenue pour « faire fondre ».

- **Les pressions rapides et les glissements dynamiques** stimulent les corpuscules de Meissner dans les couches superficielles. L'information est précise et rapide, et la réponse optimale dès le début de la stimulation.

- **L'effleurement** produit une réaction rapide et de courte durée, tout comme les percussions légères et rapides. Il n'est donc pas nécessaire de les appliquer très longtemps. Au-delà de deux à trois passages, le corps s'adapte et ne répond plus.

- **Les stimulations en profondeur** provoquent une sensation plus diffuse et globale du toucher, les surfaces de réception sont plus étendues, mais la localisation de la pression et du mouvement est moins précise.

- **Les étirements statiques** de la peau stimulent les corpuscules de Ruffini dans les couches profondes et les tissus sous-cutanés. L'information est imprécise et lente, mais la réponse dure le temps de la stimulation.

- **Les pressions profondes et les vibrations dynamiques** stimulent les corpuscules de Pacini dans les couches profondes et les tissus sous-cutanés. L'information est rapide et la réponse est optimale dès le début de la stimulation.



Toutes les techniques de vibration, de pincement, de percussion et de pression rapide apportent une réponse rapide et de courte durée, tandis que la pression profonde et statique et l'étirement engendrent une réponse plus lente, mais de durée identique à la stimulation.

Toutes les techniques de surface informent précisément sur la pression et le mouvement effectués, tandis que les actions profondes sont plus diffuses et plus étendues.

Les différentes couches de la peau

L'épaisseur de la peau varie selon les zones du corps. Elle est composée de trois couches d'épaisseurs différentes : l'épiderme varie de 0,02 mm (sur le visage) à 5 mm (sur la voûte plantaire), puis vient le derme et ensuite la couche la plus épaisse, dans laquelle les capteurs sensoriels sont les plus représentés, l'hypoderme. Leur rôle est de détecter les changements dans le milieu extérieur ou intérieur.

- **L'épiderme**, la première couche cutanée et la plus superficielle, représente la couche du contact, avec les nombreuses terminaisons nerveuses libres et complexes de Merkel (des cellules appelées aussi « disques de Merkel ») qu'il contient.

Son épaisseur varie de 0,02 mm sur le visage à 5 mm au niveau des voûtes palmaire et plantaire (les surfaces cornées des mains et des pieds sont plus épaisses).

Les vaisseaux sanguins sont absents de cette couche, dont l'élasticité est assurée par les glandes sudoripares et sébacées, qui sécrètent un mélange d'eau et de graisse (sueur et sébum). Cette couche se renouvelle d'environ 10 % chaque jour. Le travail (massages, effleurages, frictions, pétrissage) sur la peau favorise l'élimination des cellules mortes et le renouvellement cutané.

- **Le derme** suit l'épiderme, dont il est séparé par la membrane basale. Il forme un important réservoir d'eau, de collagène et d'élastine – dont la dégradation génère la perte d'élasticité et la solidité des tissus, à l'origine des rides et des marques de vieillissement. C'est dans le derme que les follicules pileux prennent racine et que le sébum est sécrété.

Sa forte vascularisation apporte le sang frais à la périphérie et constitue le socle nutritif de l'épiderme. Il joue un rôle capital dans la régulation de la température, la cicatrisation et l'élimination des toxines corporelles.

- **L'hypoderme** est la couche la plus épaisse, pouvant représenter 15 à 30 % du poids total. Elle constitue un lit de graisse sous-cutanée. C'est une couche dite « déformable », en raison des tissus adipeux et conjonctifs qui la composent. C'est dans cette couche que se logent la cellulite et la graisse. Son rôle protecteur est très important, tant pour les chocs que pour le maintien de la température corporelle.

Les problèmes de peau peuvent alerter sur des dysfonctionnements internes. La peau sèche dénote un déséquilibre respiratoire et une sécheresse des poumons. La peau grasse ou l'acné sont en relation avec un excès de chaleur et d'humidité dans l'organisme. Les poches sous les yeux montrent une accumulation de liquide au niveau du visage, les cernes signent une fatigue générale et les rougeurs indiquent une chaleur excessive dans le haut du corps et une montée importante de l'énergie. Les rides profondes sont le signe de crispations et de tensions profondes, souvent d'origine émotionnelle.

☀ Le rôle du sang

Le sang est un composé complexe, chargé d'éléments pour nourrir, défendre, oxygéner, réguler la température et réparer l'organisme.

Les humeurs d'Hippocrate

Il est le reflet de nos humeurs, quand il n'est pas l'humeur lui-même. La théorie des humeurs d'Hippocrate mentionne le sang chaud du sanguin (joie et rapidité), le sang froid du flegmatique (calme et imperturbabilité), le sang bloqué du bilieux (colère et explosion pour débloquer), le sang stagnant de l'anxieux (ruminant et mélancolie).

Le sang et les organes vitaux

C'est toujours une histoire de sang. Il est notre sève et, comme elle, il monte, il descend, il se répand, il se concentre et il s'échappe, apportant ou évacuant l'énergie, là où elle est nécessaire ou demandée.

Pas une parcelle de nous ne peut s'en passer sans se nécroser. Chacun de nos organes contribue à le servir : le produire (la rate), le stocker et le purifier (le foie), l'oxygéner et le débarrasser du CO₂ (les poumons), le filtrer (les reins) et le faire circuler (le cœur).

Il transporte l'énergie qui nourrit l'organisme, celle qui permet le mouvement et l'énergie défensive du corps. Sans cette énergie de mouvement (pompe cardiaque), le sang ne pourrait pas circuler.

Les vaisseaux sanguins ressemblent à des rivières, tout comme les méridiens de l'acupuncture. Lorsque le débit est normal (ni trop lent, ni trop rapide), le sang s'écoule normalement, de la source à son point d'arrivée, apportant avec lui tous les nutriments, hormones et autres composés qui sont nécessaires à l'organisme, et chassant les débris et autres déchets du corps dont il doit se débarrasser. Si le débit est trop rapide, il n'a pas le temps de faire profiter les zones qu'il traverse, il s'échauffe et risque fort de déborder. S'il est trop lent, il n'a pas la force de chasser les débris, qui risquent de s'accumuler et de créer des barrages, empêchant à terme sa bonne circulation.

Le sang et les fonctions actives

Le cerveau, le système digestif et le système locomoteur sont de gros consommateurs de sang. Ce sont des fonctions « actives ». Il est difficile de réfléchir, courir et manger en même temps. Pourtant, nombreux sont ceux qui font une pause sandwich/réunion de travail, sans réellement se poser... Il est alors certain que tout ne sera pas assuré efficacement.

Lorsque le sang est mobilisé par des fonctions actives, il n'est plus disponible pour faire marcher les organes normalement. Il lui faut alors des moments de repos pour retourner nourrir et non plus activer l'organisme.

La tradition chinoise lui accorde une place de premier choix, et tout l'art de nourrir la vie repose sur l'attention portée à ce liquide précieux.

C'est donc le bon fonctionnement de notre sève que nous cherchons à assurer par l'alimentation, la respiration, le repos, l'activité physique et la bonne gestion des fonctions cérébrales (conscience, réflexion, pensées, imagination, rêve, parole...).

☀ Le rôle du système nerveux et endocrinien

Le système nerveux est le moyen de communication le plus rapide du corps.

- Les nerfs crâniens (organes des sens et nerfs pneumogastrique) et les nerfs rachidiens (innervation du reste du corps et des organes) composent le système nerveux périphérique (SNP) et sont les voies de circulation des informations entre le cerveau et le milieu interne ou externe.

- Ils l'informent des stimulations corporelles (toucher, douleur, blessure, besoins physio-

logiques et sensations) et des modifications de l'environnement extérieur comme celles de l'environnement interne (organes et différents tissus) par la branche sensorielle.

- Le cerveau analyse les informations et donne la réponse à mettre en place, soit par retour nerveux, soit par retour endocrinien.
- Dans le cas d'une réponse nerveuse, elle peut être volontaire (musculaire, somatique ou motrice) ou involontaire (autonome, hormonale ou organique).
- Dans le cas d'une urgence, la réponse peut se passer de la réflexion en déclenchant un mouvement réflexe : c'est l'arc réflexe qui fait retirer la main du feu.

Ce qui nous intéresse dans les techniques de shiatsu et de Do-In, c'est la détente du système nerveux en favorisant le relâchement de la fibre nerveuse. La pression continue exercée le long de la colonne vertébrale stimule les ganglions sympathiques (neurone d'information au niveau du rachis) : ils sont communs aux organes et aux zones du corps (dermatomes). Ainsi, on peut agir sur un or-

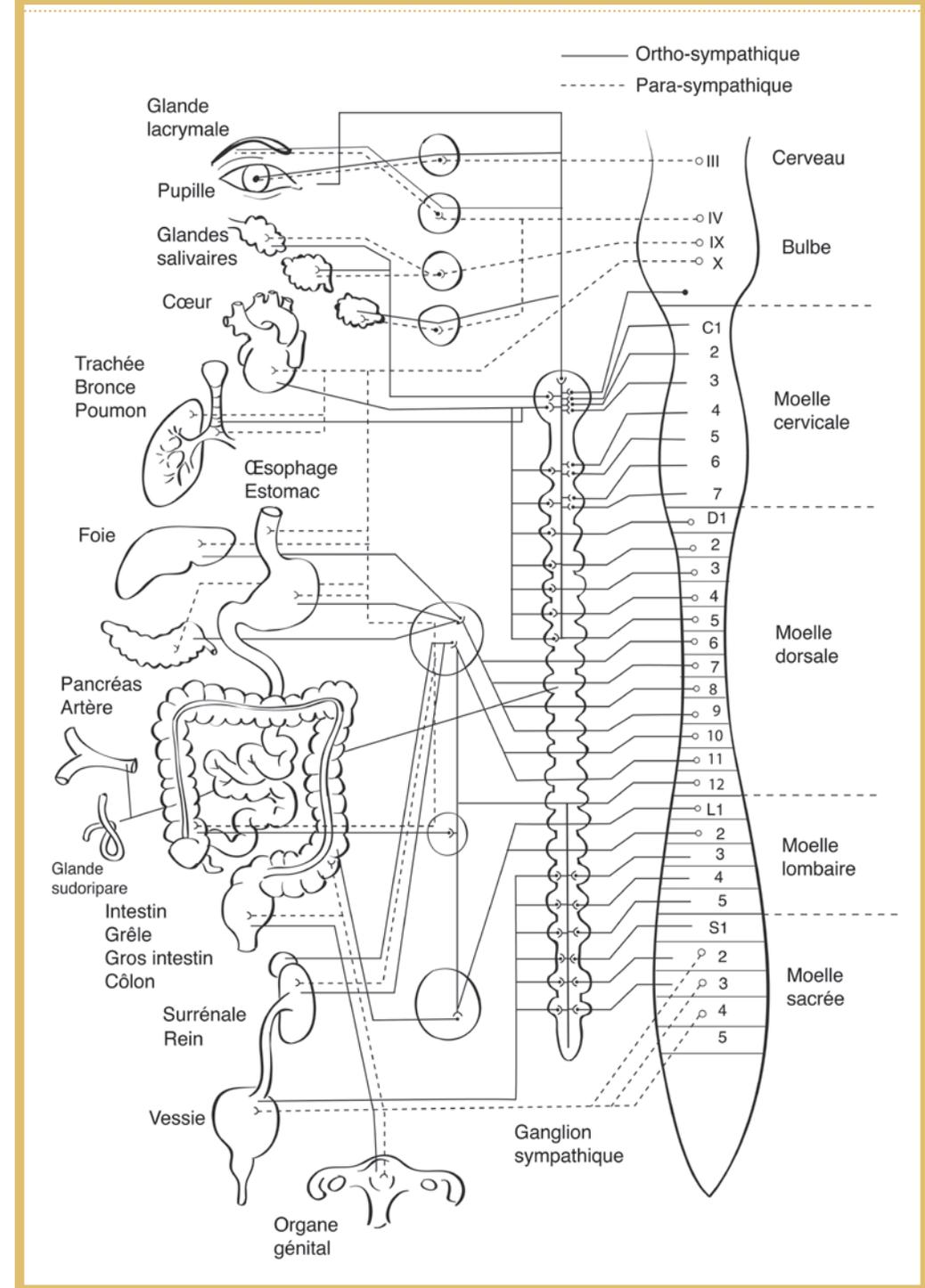
gane à partir d'une zone ou d'un point éloigné(e), mais qui lui est relié(e) par son arrivée à la colonne.

L'action se situe aussi bien sur le système nerveux somatique – assouplissement de la fibre musculaire et élimination des tensions liées à l'accumulation de toxines comme lorsque l'acétylcholine, principal acteur musculaire, n'est pas éliminé et qu'il crée la sensation de torticolis ou de crampe – que sur le système nerveux autonome, en favorisant le relâchement de la branche orthosympathique – responsable de l'action et de la mise en route de tous les phénomènes de réaction au stress – et en tonifiant la branche parasymphatique par la régulation au moyen de la respiration.

Plus le système nerveux est souple, plus la circulation et la production hormonale sont régularisées. C'est une boucle qui s'auto-alimente : l'augmentation de la production et de la circulation de la sérotonine, de l'endorphine et de l'acétylcholine améliore l'efficacité, la durée et la profondeur de l'action antalgique des pressions sur les points d'acupuncture. Le niveau de réponse au Do-In augmente.



PLANCHE DE L'INNERVATION DU SYSTÈME NERVEUX ET DES ORGANES



Les principes de base

L'intention du Do-In peut être différente selon le temps disponible pour travailler sur soi et l'état dans lequel on se trouve. On peut choisir un Do-In de circonstance, de quelques minutes, qui s'apparente à un travail de digipression ciblée pour résoudre un désordre passager, ou s'accorder un moment plus long pour un Do-In de bien-être, d'une bonne demi-heure, afin de favoriser un scanner complet du corps. Le Do-In peut avoir pour objectif de tonifier ou de détendre, ou simplement de chercher l'harmonisation.

☀ Le confort

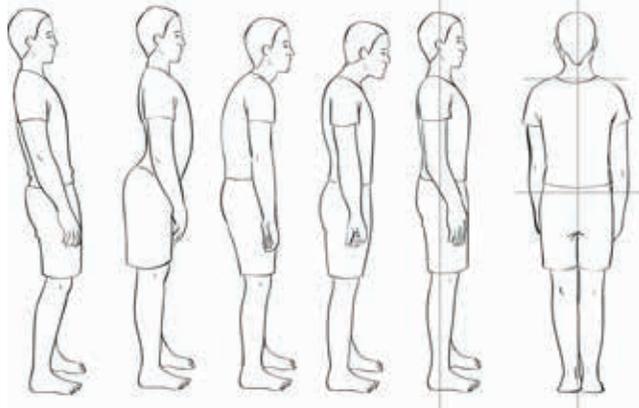
Dans tous les cas, on cherchera à travailler en toute conscience de chacun des gestes que l'on applique. Il est plus agréable de choisir une position confortable, debout ou assise, voire allongée sur le dos. La base de toutes les postures est de permettre à la colonne de se redresser et à l'abdomen d'avoir suffisamment d'espace pour respirer pleinement et profondément, de relâcher les épaules, en laissant les bras retomber le long du corps ou reposer sur les cuisses, et de basculer légèrement le menton vers la poitrine, la tête étirée vers le ciel et comme suspendue à un fil par son sommet.

☀ Les positions

La position debout

Dans cette position, il est important de placer ses pieds distants de la largeur du bassin, de répartir le poids du corps sur chaque jambe et de relâcher les genoux pour ne pas mettre les lombaires en tension et le bassin en bascule arrière. Faites l'essai de tendre vos genoux au maximum et sentez comment vous vous cambrez. Depuis la nuque jusqu'au bassin, les courbures vertébrales s'opposent régulièrement pour maintenir l'équilibre du corps. Les épaules retombent légèrement vers l'avant, sans voûter le dos, et la tête est redressée, étirée vers le ciel.

LA POSITION DEBOUT



On prend le temps de sentir l'ensemble de la voûte plantaire en contact avec le sol, les pieds sont parallèles ou légèrement ouverts vers l'extérieur. Les bras sont relâchés le long du corps. Après avoir pris soin de se placer tranquillement et posément, on place ses mains sur le ventre, alignées de chaque côté du nombril, pour observer le va-et-vient de la respiration. Lorsque la respiration est calme et profonde, le ventre se gonfle sur l'inspiration et se dégonfle sur l'expiration.

La position assise au sol ou sur un siège

Il y a plusieurs façons de pratiquer assis : d'abord en *seiza* (正座, posture japonaise qui signifie « s'asseoir correctement »), ensuite sur un *shogi* (banc de méditation), puis en tailleur, ou encore sur un tabouret ou une chaise.

• Assis au sol en *seiza*

C'est la position la plus recommandée et privilégiée, car elle offre l'avantage de permettre l'étirement naturel de la colonne et de laisser libre la respiration ventrale. Ainsi, le diaphragme n'est pas comprimé.

Dans cette posture, le bassin repose sur les talons, elle permet de se relever rapidement pour passer en position debout. Elle force à la concentration. La tête se redresse comme dans la position debout, étirée vers le ciel par un fil invisible depuis le sommet du crâne. Les épaules sont légèrement rentrées vers l'avant pour relâcher le petit pectoral. Les mains se placent naturellement sur les cuisses, paumes ouvertes vers le ciel. Les genoux ne sont pas trop écartés et les talons sont ouverts vers l'extérieur, épousant la forme du fessier.

C'est une position difficile à tenir, même lorsque l'on en a l'habitude : fourmillements dans les jambes, étirement des muscles, crampes ou raideur des chevilles ou des orteils, sont des obstacles au maintien du *seiza*.

Ne vous découragez pas et essayez régulièrement en augmentant progressivement le temps passé dans cette position. Les articulations vont s'assouplir.

Pour décompresser la tension dans les jambes et faciliter la circulation du sang, vous pouvez placer un coussin entre les cuisses et les mollets. Progressivement, vous pourrez vous asseoir sans matériel.

S'asseoir en *seiza* nécessite un sol moelleux au départ, afin de ne pas souffrir de l'appui au sol. Et, là encore, l'expérience vous permettra de ne plus avoir besoin de confort particulier.

Pour s'installer, on se place d'abord à genoux, puis on vient s'asseoir sur les talons, chevilles tournées vers l'extérieur, genoux légèrement ouverts.

• Assis sur un *shogi*

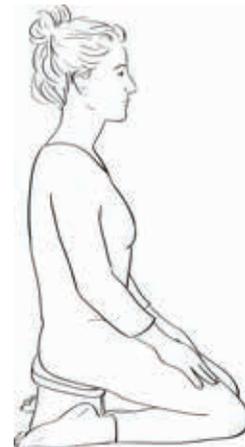
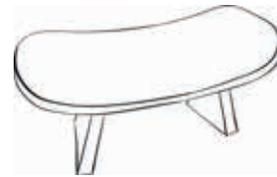
On peut aussi être assis sur un *shogi* (petit banc de méditation), que l'on place, comme le coussin, entre les cuisses et les jambes, et sur lequel repose le bassin. Ce petit banc a été conçu pour une posture de longue durée *seiza*. Il permet de décompresser la circulation du sang dans la posture *seiza*, tout en conservant une position idéale pour le dos et l'abdomen. Le *shogi* est cependant moins pratique pour se relever. Ainsi, dans le Do-In, lorsqu'il faut changer de position, il peut s'avérer contraignant.

Pour s'installer, il suffit de se mettre à genoux, de placer le tabouret sous le bassin et de se laisser poser sur le tabouret. Comme pour toutes les autres positions, les épaules sont relâchées, les avant-bras reposent sur les cuisses et les paumes des mains sont tournées vers le ciel. La tête est étirée vers le ciel, comme suspendue à un fil par son sommet, et le menton est légèrement rentré vers la poitrine.

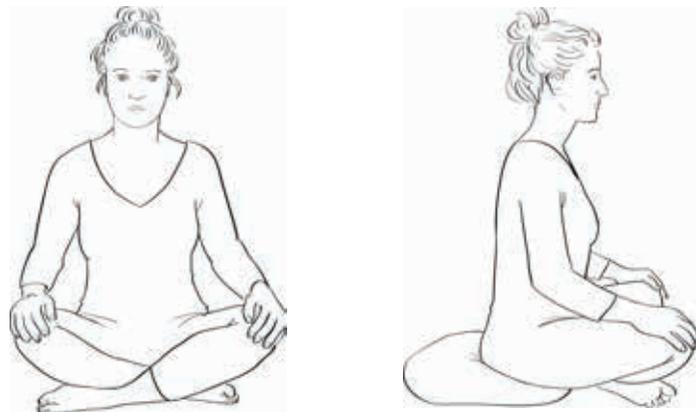
ASSIS AU SOL EN SEIZA



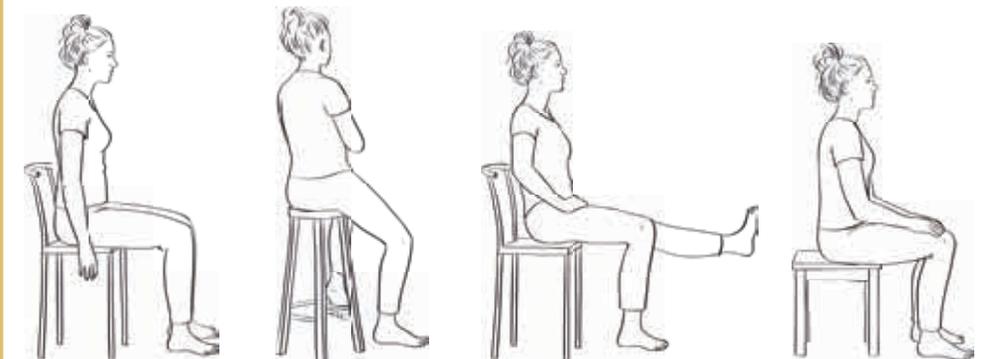
ASSIS SUR UN SHOJI



ASSIS AU SOL EN TAILLEUR



ASSIS SUR UN TABOURET OU UNE CHAISE



Avant de commencer le Do-In, on prend un instant de calme par une respiration lente, profonde et abdominale. Pour s'aider, on peut placer les mains de chaque côté du nombril et laisser le va-et-vient de l'abdomen repousser les mains, comme une vague qui monte à l'inspiration et qui se retire à l'expiration.

- **Assis au sol en tailleur**, les deux pieds sont placés sous les cuisses.

Cette position est accessible au plus grand nombre, mais quelques recommandations sont nécessaires. Il faut faire attention à ne pas plier au niveau de la taille, au risque d'arrondir le dos et de courber la colonne.

L'abdomen est souvent comprimé dans cette position, c'est la raison pour laquelle on ne restera pas assis en tailleur pour travailler le ventre. Si vous ne pouvez ouvrir vos hanches, placez un coussin un peu épais sous votre bassin et asseyez-vous sur le bord du coussin : votre bassin basculera vers l'arrière, permettant au dos de se redresser et à l'abdomen de se dégager.

On prend soin également de relâcher les épaules légèrement vers l'avant, les coudes re-

posent sur les cuisses et les paumes des mains se placent naturellement vers le ciel, presque l'une dans l'autre ou chacune sur une cuisse.

Ce moment de pause est une invitation au ralentissement de la respiration, qui doit être profonde et abdominale. On concentre son esprit sur le va-et-vient du ventre, qui se gonfle sur l'inspiration et se dégonfle sur l'expiration. L'esprit se calme au rythme du cœur.

- **Assis sur un tabouret ou une chaise**
Le Do-In est alors plus accessible. Les personnes ayant des difficultés à se mettre au sol trouveront un grand intérêt à cette posture. Cependant, comme pour les autres, il faut respecter quelques consignes afin de laisser la colonne s'étirer vers le ciel. Vérifiez que votre voûte plantaire est bien à plat sur le sol. Si ce n'est pas le cas, avancez-vous sur le rebord de votre tabouret ou de votre chaise. Les jambes doivent former un angle à 90° avec les cuisses (le dos décollé du dossier dans le cas de la position sur la chaise), et les cuisses forment également un angle à 90°, avec l'abdomen et le torse. Si la chaise ou le tabouret sont trop hauts pour vos jambes, n'hésitez pas à placer sous vos pieds un coussin, une boîte ou un livre pour être plus à l'aise.

Une fois installé confortablement, laissez vos épaules s'arrondir légèrement vers l'avant, le menton descendu naturellement vers la poitrine ; le dos s'étire vers le ciel, comme si la tête était suspendue par un fil invisible. Les bras sont relâchés, les avant-bras reposent sur les cuisses, les paumes des mains sont tournées vers le ciel. On cherche un instant de calme dans la respiration profonde, lente et abdominale. On est bercé par le mouvement de l'abdomen, que l'on peut chercher à percevoir en plaçant les mains de chaque côté du nombril. Le mental est entièrement dirigé vers le souffle, et chaque pensée qui s'empare de lui est observée sans émotion.

☀ Les outils

Le grand intérêt du Do-In, c'est son extrême simplicité, dans sa forme et dans sa pratique. Vos mains et vos doigts suffisent. Et avec eux, tout votre corps peut être éveillé. Je vous invite à vous débarrasser de vos bijoux si vous démarrez une séance de bien-être.

Tâchez de ne pas avoir les ongles trop longs pour ne pas vous blesser lors des pressions des doigts. Au fur et à mesure de vos séances, vos gestes deviendront plus sûrs, plus précis et plus habiles. Vous saurez défaire les contractions musculaires à chaque fois que vos muscles se crisperont, et votre massage s'effectuera avec la souplesse des bras et la fluidité des articulations.

Les techniques de la digipression

La **digipression** est une pression sur un point ou une zone du corps. Pour localiser un point d'acupuncture, on utilise une mesure chinoise exprimée en *cun* (prononcer « koun »). Un *cun* est la largeur du pouce, 3 *cun* est la largeur des quatre doigts – index, majeur, annulaire et auriculaire réunis. C'est la main de la personne sur laquelle on localise le point qui fait référence.

La **pression** s'effectue généralement à l'expiration, progressivement, dans l'axe perpendiculaire à la zone de pression et avec la pulpe du pouce.

La **pression progressive** permet de ressentir les différences de tissus au fur et à mesure que l'on s'enfonce dans les tissus. Elle permet également de s'arrêter au « tonus », c'est-à-dire au moment où la résistance du corps est à la limite de la douleur. Qu'elles soient effectuées avec les pouces (en V, en A ou croisés), avec l'index (le majeur sur l'index pour renforcer la stabilité), avec l'index sur le majeur (pour la même raison) ou avec les paumes, les pressions se font toujours avec la pulpe charnue du support utilisé.

Le travail sur le corps peut demander l'utilisation des mains de différentes manières :

- **les paumes des mains en pression** pour des pressions larges sur des zones plus tendues que l'on cherche à assouplir sans douleur ;
- **les paumes des mains en percussion** pour envelopper des surfaces plus larges et stimuler l'énergie à la surface du corps ;
- **l'enveloppement de la main entière** pour lisser afin d'établir un contact chaleureux et bienveillant, qui apaise et adoucit ;
- **le poing en percussion**, avec le poignet souple, pour stimuler une zone et la tonifier ;
- **le poing en pression** pour effectuer des pressions profondes sur des zones très tendues, en utilisant la partie saillante et solide des articulations métacarpo-phalangiennes ;
- **la pulpe du bout des doigts en percussion**, avec le poignet souple, pour stimuler une zone, la tonifier, en couvrant une large surface, ces percussions étant plus douces que

celles effectuées avec le poignet et permettant de travailler plus précisément ;

- **le bout des doigts en pression** pour détendre ou tonifier une zone plus large avec des pressions précises simultanées ;
- **le majeur sur l'index** ou, inversement, **l'index sur le majeur** pour travailler un seul point avec précision et efficacité.

L'**articulation de l'index et celle du majeur** comportent deux articulations, ce qui rend la pression avec ces doigts moins stable. En la bloquant avec un second doigt, on obtient une pression puissante et stable. L'utilisation de l'index ou du majeur comme doigt de travail dépend de la zone de travail, de l'axe de la main et du confort que vous avez à effectuer avec l'un ou l'autre des doigts. Enfin, **la pression avec le pouce** permet une pression plus puissante et stable.

☀ L'intensité et la durée

Les endroits du corps engorgés par des blocages sont souvent douloureux. Prenez soin de commencer un travail avec une intention douce et légère avant d'augmenter la pres-

sion ou la percussion. Votre corps a besoin d'un temps d'adaptation, surtout lorsqu'il est « à cran ».

Si vous choisissez de travailler un point d'acupuncture pour une action spécifique, prenez soin de faire une pression par jour le temps de **4 à 5 respirations pendant 3 semaines**.

La **règle des 21 jours** pour entraîner des modifications en profondeur est très efficace, quel que soit le changement que vous souhaitez induire.

- **La première semaine**, toute nouvelle action, ou tout nouvel exercice, demande un effort, une concentration, pour ne pas l'oublier. Le corps n'a pas encore enregistré ni intégré le geste dans votre quotidien.
- **La deuxième semaine**, les bénéfices commencent à se faire sentir. Votre organisme va mettre en place les schémas ou les connexions qui favoriseront l'action.
- **La troisième semaine**, c'est le moment de conforter la nouvelle habitude. Le geste, ou la nouvelle habitude, devient un besoin et non plus un effort. Vous vous faites du bien.

LES TECHNIQUES DE LA DIGIPRESSION



☀ Le souffle

La respiration est indispensable. Pourtant nous n'avons pas toujours conscience de notre respiration. C'est normal. Elle fonctionne seule, indépendamment de notre volonté. Aussi, si nous ne pratiquons pas régulièrement des exercices d'entraînement et de musculation de la respiration, elle suit le rythme de notre activité.

Dans le cas de pauses régulières, nous savons retrouver le calme qui permet à l'organisme de se reposer. Mais si nous ne savons pas encore pratiquer régulièrement des petits *breaks* dans la journée, nous passons vite en apnée. Je vous propose de respirer en pleine conscience au cours de vos exercices pour augmenter l'effet bénéfique de votre séance. Il est presque inutile de pratiquer si l'on n'a pas conscience de la respiration qui accompagne les gestes, surtout dans les pressions-relâchements, le principe même de la technique du shiatsu.

Inspiration/expiration

L'**inspiration** apporte de l'oxygène à l'organisme et tonifie ; une pression sur le temps de l'inspiration est antistress.

Inversement, l'**expiration** favorise la détente, le relâchement ; une pression sur l'expiration permet donc d'assouplir et de relaxer la zone travaillée.

☀ Le rythme

Le rythme de la respiration est fonction de la dynamique que l'on recherche. Une respira-

tion lente et profonde permet des pressions plus longues, donc plus soutenues. Vous obtenez un effet de calme et de détente. Les pressions dynamiques et sur un rythme rapide, indépendant de la respiration, tonifient la zone travaillée.

☀ L'intention

L'intention et l'attention sont les clés du plaisir et du bien-être. Lorsque vous travaillez sur vous, vous devenez la personne la plus importante au monde. Toute la délicatesse et tout l'amour que vous vous apportez lors de l'éveil de votre corps auront aussi pour effet de nourrir votre esprit, votre mental, ce qui se retrouvera dans votre comportement et votre regard sur ce qui vous entoure. Quand l'intention est juste, la prise de conscience est optimale et les sensations affluent.

☀ La régularité : le principe de répétition

C'est peut-être ce qui est le plus difficile à mettre en place dans notre vie au rythme effréné. La régularité fait la différence. Il vaut mieux pratiquer un petit peu tous les jours, plutôt que longtemps une fois par semaine. Même 5 minutes quotidiennes sont plus importantes qu'une heure par semaine. C'est ce qui crée l'habitude, l'endorphinisation qui vous procure du plaisir et fait que votre corps réclame ces moments avec vous-même. Plus vous travaillez sur vous-même, plus les effets arrivent rapidement.



Les techniques

La main est le principal outil pour guider, diriger et conduire l'énergie dans le corps. On peut presser de la paume ou des doigts (pouce, index et majeur principalement), avec la partie charnue, très sensible et sensitive, ou encore effleurer, frotter, frictionner, masser, pétrir, décoller, pincer, tapoter et faire vibrer, pour éliminer les toxines par des mouvements vigoureux ou lents, légers ou profonds, selon la nature du terrain à traiter, et, la plupart du temps, les gestes sont modérés.

☀ Les différentes techniques

Les techniques utilisées dans le shiatsu et le Do-In offrent une gamme très large d'action.

• Les plus représentatives sont la **pression** (*shi* pour doigt et *atsu* pour pression) et son antagoniste, le **relâchement**. On peut aussi traduire *shiatsu* par « mettre le doigt dessus », c'est-à-dire révéler ce qui ne va pas et travailler en ciblant les désordres. C'est une pression qui décongestionne, qui stimule et permet d'atteindre un état de « calme tonique », un « bien-être intérieur » proche du tonus vagal idéal. C'est une « pression qui soulage », contrairement à la pression qui stresse. Chaque technique doit être appliquée en conscience.

• **L'effleurage** est un bon moyen de prendre contact avec le corps. Dans sa version de dégageage et de glissement, la technique de l'effleurage est très utile pour harmoniser, calmer, décongestionner, défatiguer, détendre et faire circuler en éliminant les tensions.

• **Les frictions et les massages** réchauffent, en amenant du sang dans la zone, et favorisent la désobstruction et le décongestionnement de la zone : ce sont des mouvements réflexes que l'on fait lorsque l'on s'est cogné ou lorsqu'un muscle est douloureux. L'action est tonifiante, relaxante et nettoyante.

• **Le pétrissage** est une pression à pleine main, qui mobilise les tissus sur une large bande. Ce travail de préparation permet ensuite de travailler plus précisément sur une zone très tendue.

• **Les pinces** apportent soulagement et détente des zones contracturées et congestionnées, en favorisant l'élimination des déchets de l'organisme. Elles permettent d'utiliser le décollement des tissus pour faire respirer la zone et lever des blocages.

• **Les mobilisations, étirements, flexions et extensions** assouplissent et entretiennent la souplesse, ce qui évite qu'une zone ne se bloque, réduisant le mouvement et la circulation du sang. Les étirements ont une action d'ouverture des tissus et des articulations.

• **Les vibrations** servent à éliminer les tensions et à revigorer la zone, tout comme lorsque l'on secoue un tapis pour le dégager de ses saletés.

• Effectuées du bout des doigts, avec les poings ou les paumes, **les percussions ou frappes** ont un effet de réveil. Elles stimulent l'organisme, en favorisant un afflux de sang dans les zones travaillées.

• **Les torsions** assouplissent et lèvent les blocages de la structure.

☀ Tonifier le vide et disperser le plein

C'est dans la pratique régulière du Do-In, dans l'écoute attentive et quotidienne des messages corporels (douleurs, tensions, désordres digestifs, troubles du sommeil, fatigue, humeur instable, troubles métaboliques, prise ou perte de poids, attirance ou aversion particulière pour des saveurs, des odeurs, des malaises chroniques...), que les résultats sur le renforcement des capacités d'adaptation de l'organisme et du mental, et l'augmentation de la résistance au stress, à moyen et long termes, sont les plus fiables et efficaces.

Quelle que soit la méthode utilisée, si vous êtes tendre et enveloppant avec le dur et ferme et tonique avec le souple, votre corps produit l'effet recherché : tonifier le vide (zone molle et atonique) et disperser le plein (zone tendue et dure).

L'onde de pression est différente selon que vous pressez sur une zone dure ou souple.

Lorsque la surface manque de tonus, vos doigts s'enfoncent facilement dans la peau :

• avec la pression profonde et statique, soutenue de 2 à 3 secondes et répétée une dizaine de fois au même endroit (vous pouvez compter 4 à 5 respirations complètes, lentes et profondes). Cette pression nourrit les tissus en profondeur à chaque fois que vous relâchez la pression ;

• avec la pression rapide en pompant sur la zone, comme si vous cherchiez à densifier la peau en remontant l'énergie de la profondeur à la surface ;

• avec les percussions, dynamiques et périphériques, qui attirent le sang dans la zone et créent des vibrations qui stimulent la cir-

ulation du sang. Elles peuvent être effectuées du bout des doigts pour les surfaces sensibles (le visage) ou avec le poing pour les endroits plus solides (les bras et les jambes).

Lorsque la surface est dure et douloureuse, la pression des doigts reste superficielle. Pour détendre la zone, on peut choisir :

• de presser la zone en empaumant, avec la surface la plus large de la main. Vous maintenez la pression en fin d'expiration sur plusieurs respirations et vous relâchez sur une inspiration ;

• de pétrir à pleine main, en saisissant la zone sur l'inspiration. Vous maintenez l'étirement à pleine main le temps de l'expiration, puis vous relâchez sur l'inspiration suivante.

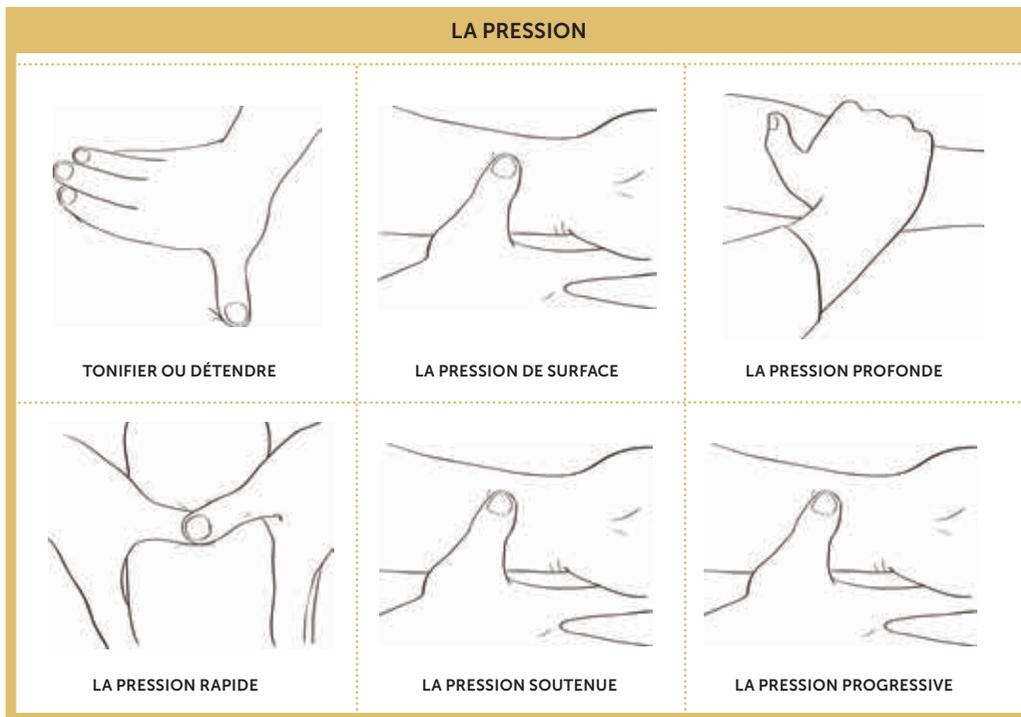
La pression : tonifier ou détendre

C'est la technique la plus représentative du shiatsu et la plus utilisée. Ses effets sont multiples, selon qu'elle est appliquée en surface ou en profondeur, rapidement ou de manière soutenue, avec plus ou moins de puissance.

La pression de surface informe précisément sur la zone travaillée, tandis que **la pression profonde** agit sur une bande plus large. **La pression rapide** amène une réponse rapide, mais de courte durée, tandis que **la pression soutenue** favorise des modifications plus profondes.

Les quelques petits conseils suivants seront précieux pour que vos pressions soient efficaces.

• **Pressez de manière progressive** : lors de vos pressions, quelle que soit la zone du corps, prenez soin de rentrer progressivement dans la peau et de relâcher la pression tout aussi progressivement. Cette attention vous permettra d'obtenir et de ressentir les informations émises par le corps. Si vous



pressez sur votre corps en pénétrant rapidement dans les tissus, il vous sera difficile d'écouter avec vos doigts. Tous les messages seront perturbés, et votre système nerveux risque de se mobiliser pour protéger la zone.

- Pour vous entraîner, choisissez le muscle de l'avant-bras, en vous mettant en appui sur une table, ou le muscle de la cuisse, en étant assis et les pieds reposant à plat sur le sol.

Apprenez à poser vos mains ou vos doigts avec la légèreté d'un papillon, sans pression ni tension. Une simple caresse pour mieux apprivoiser le corps. La peau ne doit pas se déformer sous le poids de votre main. La main, comme un papillon, utilise les capteurs de pression périphériques.

- Appliquez maintenant une pression légère, de sorte que vos doigts créent une dépression dans la peau. À ce stade, si vous êtes

hypertendu, il est possible qu'une douleur apparaisse et que vos doigts ressentent une surface dure sous la peau, signe que votre énergie est mobilisée très en périphérie.

- Si, au contraire, vous sentez la pression sans sensation douloureuse et que les tissus, sous vos doigts, restent souples, vous pouvez augmenter la pression jusqu'à ce que vos doigts rencontrent une résistance. Il n'y a pas forcément de douleur, mais, à ce stade, si vous souhaitez presser plus fort, vous êtes obligé d'utiliser une force musculaire.

- Vous comprenez alors qu'une pression de shiatsu ne nécessite aucune force. Elle doit simplement se faire au tonus musculaire (la zone devient dure), c'est-à-dire au niveau de résistance du corps.

- Vous pouvez vous aider en comptant le temps de votre respiration sur 2 ou 3 secondes à

l'expiration, faire une pause de 1 ou 2 secondes au tonus et relâcher le temps de l'inspiration sur 2 ou 3 secondes.

- Tachez de presser en étant perpendiculaire à l'axe du corps pour respecter les tissus et mouvements du corps. Toute pression qui ne respecte pas cette règle s'apparente à un massage, en déplaçant les tissus au fur et à mesure que vous pressez.

- Le choix du doigt ou de la main de travail dépend en grande partie de la taille de la zone à travailler, de sa profondeur et de son emplacement. Travailler sur soi demande parfois une certaine souplesse pour atteindre une partie du corps. Le dos, et en particulier le haut du dos, est la zone la plus difficile à atteindre.

- Dans tous les cas, il faudra vérifier que l'axe de votre pression vous permet de rentrer perpendiculairement à la zone sur laquelle vous agissez.

- La souplesse de vos poignets vous aide à orienter vos doigts correctement. Quel que soit l'axe, la solidité du pouce favorise la pression dans les zones très tendues. La pulpe du majeur ou de l'index vous permet, quant à elle, de presser dans des zones difficilement accessibles par le pouce.

- Restez quelques secondes dans votre pression, qu'elle soit périphérique ou profonde, pour obtenir un changement d'état dans les tissus. Vous pouvez vous aider en comptant mentalement 2 secondes avant de relâcher.

- Le choix de la pression : **une pression superficielle et rapide** a pour effet de préparer et prendre contact, la réponse est rapide et de courte durée. **La pression superficielle et longue** entraîne des modifications au niveau des tissus. **Une pression profonde et rapide**

provoque une réaction rapide et de courte durée, mais elle diffuse sur un champ plus large que la pression superficielle. Elle peut provoquer une douleur brusque, signalant le blocage d'énergie dans la zone. **La pression profonde et soutenue** ne doit pas dépasser le tonus musculaire, car la douleur peut créer une réaction de fermeture du corps.

- La respiration dans la pression : la pression à l'inspiration tonifie, tandis que la pression à l'expiration détend.

L'effleurage : apaiser et mettre en mouvement

Ce mouvement est comme une caresse et épouse les formes du corps, balayant avec lui les tensions accumulées en surface. Il favorise la prise de contact. Vous ressentez mieux les différences de tonus, de forme et de température lorsque vos mains glissent sans mettre de pression.

Toutes les zones du corps peuvent être effleurées. Le geste lent et léger favorise l'apaisement. Vous pouvez ainsi calmer, harmoniser, défatiguer, détendre et faire circuler le sang en éliminant les tensions.

Vous utilisez la paume de la main, les doigts sont relâchés et participent au mouvement en épousant les formes également. Si vous les mettez en tension, les muscles de la paume de la main répercutent la tension dans votre mouvement et vous coupent des sensations.

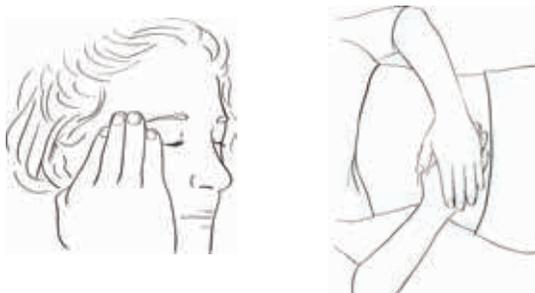
Le massage : détendre et apaiser

Le massage est une pression glissée ou en rotation, qui mobilise et chauffe les tissus profonds de la zone, tout en les décomprimant. Il peut se faire avec le talon de la main, la main entière, le pouce ou les bouts de doigts. Ce mouvement apporte du sang dans la zone de travail, il a un effet de détente et d'oxygénation.

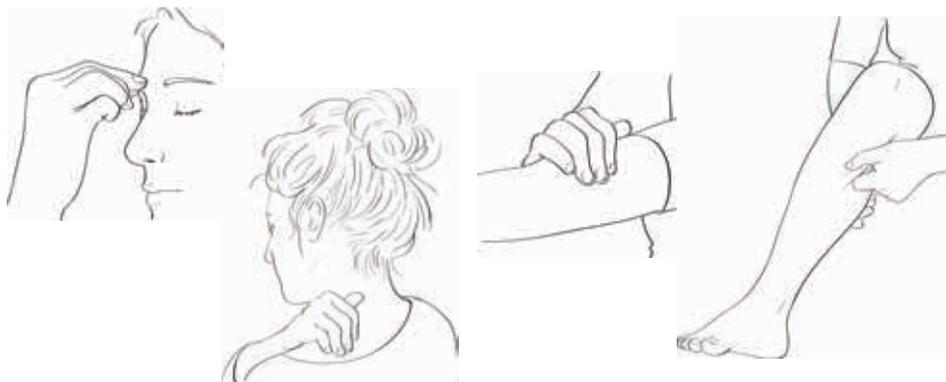
L'EFFLEURAGE



LE MASSAGE



LE PÉTRISSAGE



LA FRICTION

**La friction : décongestionner et détendre**

La friction est un massage plus rapide. Elle consiste à déplacer rapidement les tissus périphériques jusqu'à la limite du tonus pour les libérer des tensions par échauffement et apport de sang frais. La zone s'échauffe et reprend du tonus.

On peut utiliser le pouce et l'index pour former un anneau autour d'une articulation, ou bien utiliser le pouce avec une pression profonde et appuyée, et déplacer la pression dans un mouvement de va-et-vient jusqu'à l'échauffement de la zone. On utilise le bord radial des index, que l'on frotte de droite à gauche à l'endroit choisi, pour le dessus et le dessous des lèvres et le creux poplité, le bout des doigts pour le crâne, le front, le dessus des mains et des pieds et le long du tibia ou du péroné, ou encore les poings fermés pour des surfaces plus dures et plus grandes comme la zone des muscles lombaires.

Le pétrissage : décongestionner et oxygéner

Le pétrissage s'applique sur des surfaces larges, sous lesquelles les muscles sont charnus et souvent tendus. Cette pression décollée à pleine main s'applique essentiellement sur les muscles du cou, le haut du trapèze, le deltoïde, le biceps, le triceps, les muscles de l'avant-bras, l'abdomen, les cuisses, l'entrejambe et les mollets. Elle permet de faire respirer la zone et de favoriser son irrigation sanguine.

Les pinces : décongestionner et oxygéner ou tonifier

Par rapport au pétrissage, la zone concernée est beaucoup plus petite, car on utilise le pouce et l'index, et, comme pour la pression, selon la profondeur de la technique et la rapidité de son exécution, On peut obtenir une tonification ou une libération des tissus. Une zone trop tendue doit d'abord être pétrie avant de pouvoir être pincée, puis décollée.

La technique, associée au décollement de la peau, est très efficace pour libérer les tensions: elle est très utile pour les maux de tête (décollement de la racine des cheveux), pour les vertèbres, en libérant les adhérences musculaires, et les tensions oculaires (sourcils, paupières). On les utilise également pour le dessus des mains et des pieds, la gouttière du tibia et le genou, en libérant le contour de la rotule.

L'étirement : assouplir les articulations

Toutes les articulations peuvent être mises en tension-extension pour améliorer la circulation du sang dans ces zones qui permettent le mouvement. L'accumulation de toxines bloque leur mobilité et génère des douleurs. Il est important de vérifier régulièrement leur souplesse.

La mobilisation : évacuer les toxines

La mobilisation est le complément de l'étirement et participe également à la circulation du sang. Échauffement et augmentation de la vitesse contribuent à améliorer le débit du sang dans les vaisseaux pour favoriser le travail d'évacuation des déchets de l'organisme.

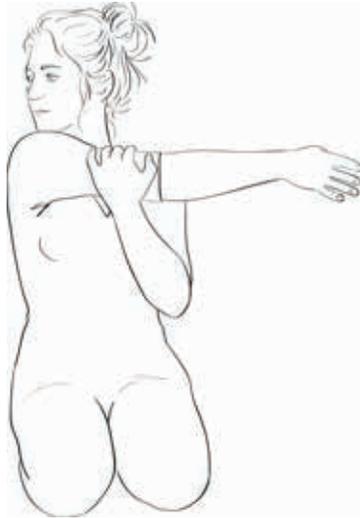
La respiration : tonifier et détendre

Nous avons vu l'importance de la respiration. Chacun des gestes doit être accompagné de la respiration qui lui correspond. L'inspiration tonifie, apporte de l'oxygène, dynamise et met en tension, tandis que l'expiration détend, vide l'air du corps, le rend plus lourd, le relâche et empêche la tension.

Vous remarquerez que lorsque vous privilégiez l'expiration, vous court-circuitez votre relation à l'environnement extérieur. C'est une manière simple de favoriser le relâchement et la distance à l'événement.

Presser à l'inspiration procure un effet antistress, en empêchant la branche orthosympathique du système nerveux autonome de s'emballer. Presser à l'expiration favorise la

L'ÉTIREMENT



LA MOBILISATION



branche parasympathique, dont le relâchement et le lâcher-prise sont les effets.

Dans les mobilisations, on préférera inspirer lorsque les bras vont du sol vers le ciel, et expirer lorsqu'ils redescendent du ciel vers le sol. De même, on inspire dans les gestes d'ouverture : par exemple, ouvrir le bras vers le côté se fait sur l'inspiration pour favoriser la prise d'air.

Les percussions : défroisser les muscles

Les percussions sont des petites frappes légères, appliquées avec le poing à moitié fermé, le plat de la main ou le bout des doigts,

en gardant le poignet souple. Ce sont des gestes dynamiques, qui réveillent en créant des vibrations. Celles-ci stimulent la respiration et l'afflux de sang dans la zone travaillée. Elles défroissent les muscles et les nettoient, comme on le ferait avec un tapis que l'on secoue pour le débarrasser de la poussière.

La coordination mouvement-respiration

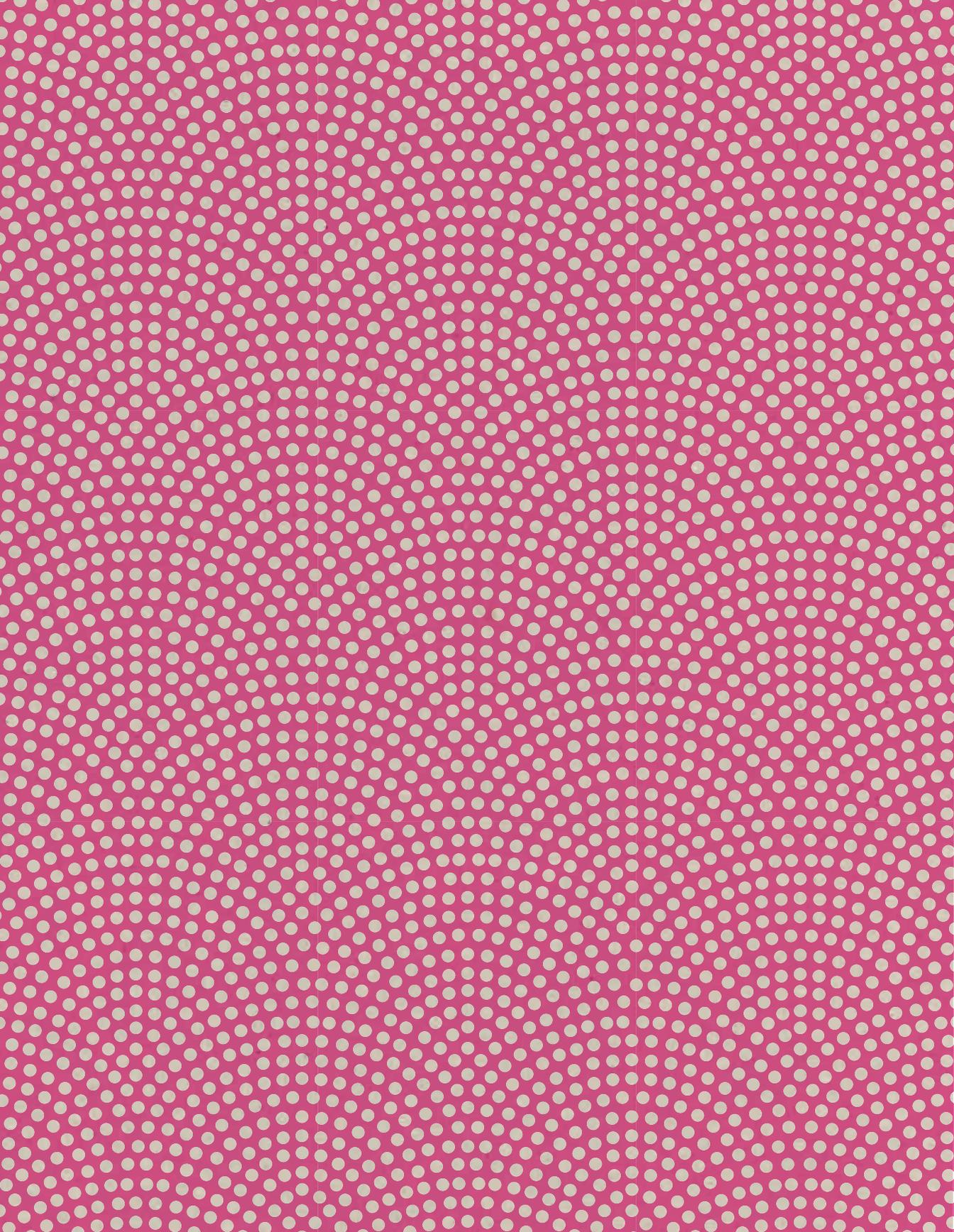
L'aboutissement de la pratique de l'éveil du corps est de prendre soin de soi en toute conscience, avec délicatesse et attention, en adoptant une respiration adaptée et des gestes justes, qui procurent du bien-être.

LES PINCES



LES PERCUSSIONS





**L'éveil du corps
zone par zone**

EN PRENANT SOIN DE VOTRE CORPS, vous découvrez en vous un océan de possibilités pour améliorer votre santé physique. Vous lui redonnez ses facultés d'autoguérison, tout en lui permettant de s'exprimer facilement. Vos sensations se modifient et votre état de conscience est plus serein et lucide. Vous pouvez dédramatiser les petits désordres du quotidien et empêcher qu'une panne plus importante ne s'installe. Lorsque la douleur et l'inquiétude s'effacent, les idées sont plus claires et notre relation aux autres est calme et agréable.

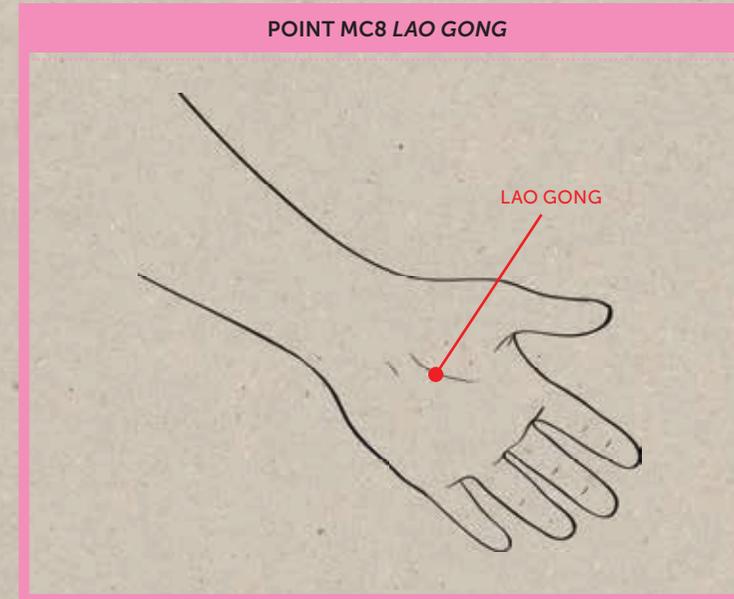
Se préparer

La préparation est préalable à tout massage. Elle permet de se mettre en condition, de se concentrer et d'apporter toute son attention dans l'intention.

Frottez-vous les mains l'une contre l'autre dans un mouvement glissé des paumes, comme lorsque vous êtes content. Ce mouvement chauffe les mains et les prépare au massage. Il calme l'excitation mentale, dé-

gage les oppressions dans la poitrine, que l'on retrouve dans l'anxiété, en favorisant la respiration. Dans le creux de vos mains, concentrez votre esprit sur le Lao Gong, « le palais du labour ». Lorsque les mains sont bien chaudes, vous pouvez commencer votre Do-In.

Le Lao Gong est un point extraordinaire. Son action est puissante pour restaurer la conscience et calmer, lorsque l'agitation mentale chauffe l'esprit. Situé dans le creux de la paume, à l'endroit où le majeur se pose quand on le plie dans la main, il devient



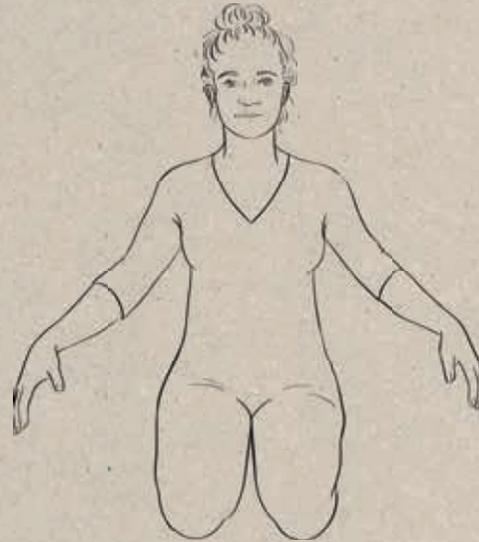
SE PRÉPARER



FROTTEZ VOS MAINS. PUIS FRICTIONNEZ-LES POUR LES ASSOULIR ET LIBÉRER LES ARTICULATIONS.



FRICTIONNEZ VOS MAINS. CONCENTREZ VOTRE ESPRIT DANS LE CREUX DE VOS MAINS, AU LAO GONG, « LE PALAIS DU LABEUR ».



SECOUEZ VOS MAINS. TOUT DO-IN DEVRAIT DÉBUTER PAR LA PRÉPARATION DES MAINS.

particulièrement actif lorsque l'on concentre son attention dessus. Vous vous apercevrez que vos mains se réchauffent rapidement au fur et à mesure de vos entraînements. Par une pratique régulière avec une intention, une attention et une juste attitude, nous avons tous la capacité de développer la puissance bienfaisante de nos mains, en obtenant chaleur et douceur, qui rassurent et réconfortent, souplesse et force, qui s'adaptent aux besoins du corps. Lorsque les mains sont bien chaudes, vous pouvez commencer votre Do-In.

Tous les points d'acupuncture, les *tsubos*, ont une action sur l'organisme, ainsi que sur le sang, les hormones et l'énergie qu'il contient. Chacun peut aider

à ralentir ou accélérer le mouvement, réchauffer ou rafraîchir, faire monter ou descendre, dés-obstruer ou débloquent... Plus vous les utilisez, plus ils sont efficaces. Vous pouvez en abuser sans aucun risque pour votre santé. Le travail par les mains est une invitation pour le corps à choisir l'action qui lui correspond, contrairement à l'usage d'outils thérapeutiques comme l'acupuncture, la moxibustion ou les ventouses, qui nécessitent de savoir parfaitement ce que l'on attend du point.

Entre deux exercices, si vos bras ou vos mains fatiguent, pensez à les secouer en laissant les vibrations se propager du bout des doigts jusqu'aux épaules. Vous vous débarrassez ainsi des tensions accumulées.

Prendre soin de sa tête et de son visage

La tête comprend le cou, le visage, le crâne, les organes des sens et les cheveux. C'est la partie du corps la plus exposée à l'environnement.

☀ Bien connaître la tête

Rarement ou jamais couverte, la tête subit les différents climats que nous traversons, qu'ils soient naturels (météorologiques) ou artificiels (climatisation, chauffage), ainsi que les différents climats sociaux : véritables moyens de communication, le front et les sourcils sont considérés comme les muscles de l'attention ; le regard et les mouvements des lèvres – par l'intermédiaire du nerf facial, le nerf des mimiques – n'ont besoin ni de mots ni de sons pour faire connaître à vos interlocuteurs le fond de votre pensée.

Le visage

C'est le premier vecteur de notre état intérieur. Le *kobido* (lifting ou massage japonais du visage) s'appuie entièrement sur les principes relationnels entre l'état de santé des organes internes et leurs manifestations sur le visage : couleur, tonicité, humidification et luminosité de la peau, ainsi que vivacité des organes des sens, par lesquels nous captons une énergie très subtile composée de sons, de lumière et de saveurs.

Les rides, et autres manifestations de la fatigue et du vieillissement, peuvent facilement être réduites, estompées et freinées par ces gestes simples, permettant aux muscles peauciers du visage d'être correctement nourris et tonifiés par l'afflux du sang.

Le cou

Il est appelé la « fontaine de jouvence » et mérite une attention particulière en raison de son rôle important de transition d'éner-

gie entre le tronc et la tête. Les muscles y sont souvent tendus, empêchant une bonne irrigation du cerveau et du visage, ainsi qu'une bonne évacuation des toxines, responsables bien souvent d'un teint brouillé ou grisâtre.

L'aspect global du visage

C'est ce que la tradition chinoise appelle le *shen*, « idéogramme ». C'est une photo à un instant donné de notre état intérieur. Nous sommes tous capables de deviner ou de sentir qu'une personne « va bien » ou « ne va pas bien ».

Par définition, lorsque le teint est clair, le regard mobile, franc, relevé et brillant, le coin des lèvres spontanément attiré vers le haut, la peau tonique et rosée, on est à peu près certain que la personne bénéficie d'un dynamisme tonique et enjoué. Le sang afflue correctement au visage, nourrissant au passage les différents organes des sens et les tissus (muscles, nerfs et tendons).

À l'inverse, des troubles du sommeil, digestifs ou émotionnels laissent des traces sur les yeux (poches, cernes, paupières semi-closes, vue affaiblie, sensations désagréables...), sur la peau (teint terne, voire gris, surbrillant, avec des boutons...) et sur l'état des cheveux. Chaque partie du visage et du crâne exprime notre état de santé et de bien-être.

Ces baromètres se manifestent à plus ou moins long terme, selon qu'ils sont reliés à des structures plus ou moins profondes de notre corps.

La peau du visage

C'est un organe très fragile. Sa finesse, son exposition permanente et les expressions faciales déterminent son état. Elle doit être nourrie abondamment par le sang pour conserver son éclat, sa pureté et sa tonicité.

Les muscles du visage

Dits aussi « muscles peauciers », ils sont reliés à la structure osseuse par une extrémité et à la face profonde de la peau par l'autre extrémité. Leur tonicité est fragile, car elle est conditionnée par le tonus cutané.

Ils se relâchent facilement, et leur tonicité évolue dans la journée : on peut voir la trace de l'oreiller si le réveil est précoce par rapport au besoin de l'organisme ; les traits se tendent dans la matinée et se relâchent le soir, lorsque l'énergie diminue. Ils se modifient aussi au cours des saisons, selon le soleil que l'on prend et notre état intérieur. Enfin, ils changent inéluctablement au cours de la vie, révélant petit à petit, mais parfois aussi brutalement, notre parcours et le travail du temps qui passe.

La forme du visage

Elle correspond aux modifications profondes de notre être, à nos priorités de vie et à notre posture d'équilibre. Ce sont les os qui évoluent. Ainsi, les mouvements de la mâchoire suivent les compensations de la colonne vertébrale. Il est fréquent d'observer un décalage vers la droite ou vers la gauche de la mâchoire inférieure, manifestant une rétraction latérale avec une dilatation du côté opposé. On trouvera alors une compression thoracique latérale du côté rétracté, et des tensions musculaires au niveau de l'épaule et de l'omoplate du côté dilaté.

En morphopsychologie, on observe les formes de l'étage cérébral (la partie haute du visage avec le front), de l'étage affectif (la partie moyenne du visage, des sourcils au nez) et de

l'étage instinctif (la partie basse du visage, de la base du nez au menton) pour interpréter notre relation physique et psychique avec l'environnement. La manière dont le visage se dilate (abondance d'énergie) ou se rétracte (économie d'énergie, diminution et défense), en latéral ou en frontal, trahissent notre ouverture ou notre mise en réserve sur le monde. La taille et l'emplacement des organes des sens (surtout les yeux et la bouche) évoquent notre capacité à absorber le monde (le regard) et à communiquer avec lui (les paroles).

Les yeux

Ils sont les premiers à afficher notre état intérieur pour celui qui sait les lire. Nous retrouvons cette expression dans : « Nos yeux sont le miroir, les fenêtres, le reflet, de l'âme ». Cela signifie qu'ils ont la capacité à exprimer le fond de nos pensées ainsi que le fonctionnement de nos organes.

C'est aussi le capteur le plus important de la lumière et de l'énergie qu'elle contient. Ainsi, la lumière du soleil nous arrive principalement par les yeux. Moins nous en recevons, plus nous ralentissons naturellement notre activité en produisant de la mélatonine. Notre horloge biologique s'adapte à l'intensité lumineuse et règle le niveau de notre activité en fonction de la lumière.

Les yeux sont fortement sollicités le jour : du lever au coucher, pendant la journée, ils nous mettent en état de vigilance pour agir, mobiliser nos ressources et aussi « sauver notre peau ». Ils continuent de travailler la nuit, en relation avec l'activité cérébrale, notamment dans la phase du sommeil paradoxal, ou phase REM. Pendant cette phase, on peut observer des rotations rapides des globes oculaires, marquant une activité intense du cerveau dans les rêves, malgré l'atonie musculaire de l'ensemble du corps. Lorsqu'ils sont beaucoup utilisés, par la lecture ou sur un écran, il est nécessaire de renforcer leur

tonus musculaire pour améliorer la circulation du sang.

En médecine chinoise, les yeux sont associés à l'énergie, qui nous permet de démarrer, de nous mettre en mouvement. Ils sont en relation avec l'organe du foie et avec sa capacité à stocker le sang, à en régler le volume, puis à l'envoyer au bon endroit au bon moment et dans la bonne quantité pour mettre en action.

Ils sont aussi reliés à l'imaginaire, aux rêves, même éveillés. La capacité à créer et à voyager par l'esprit nécessite une grande liberté de mouvements, c'est aussi ce qui facilite le détachement et la prise de distance avec les événements. Lors des rêves, nous faisons le tri entre ce qui nous convient et ce qui ne nous convient pas. Ainsi, au réveil, la nuit a porté conseil, pour peu que nous ayons suffisamment de liberté personnelle pour favoriser ce tri inconscient mais juste.

Associé aux yeux, le front, muscle de l'attention par excellence, suit les sensations que nous éprouvons tout au long de la journée, marquant jour après jour, l'étonnement, les frustrations, les douleurs et le temps qui passe. Les rides de vieillissement et d'expression sont courantes.

Notre état de santé et de bien-être se reflète entièrement dans la morphologie du visage et la qualité de nos sens.

Le crâne

C'est un concentré d'énergie. Le sang afflue en grande quantité pour alimenter le cerveau (20 % du sang propulsé par le cœur), siège de toutes les fonctions cérébrales et sensorielles les plus diverses. N'ayant pas de fonction de stockage mais une forte consommation énergétique (glucose et oxygène), le cerveau a un besoin d'apport permanent de sang. On peut mesurer l'activité cérébrale

Un moment de bien-être pour la tête et le visage

Le matin, la pratique du Do-In est un moment tonifiant pour les réveils difficile. Il aide l'énergie à monter au cerveau, réveille les sens et accélère la lucidité et la vivacité de l'esprit.

Dans la journée, c'est un moyen de retrouver ses esprits après une longue période de travail ou de remettre du cœur à l'ouvrage.

Le soir, le Do-In a un effet de nettoyage et de décompression pour éviter aux muscles de conserver une crispation liée aux événements de la journée, facilitant ainsi la récupération pour un sommeil réparateur.

Tous les gestes agissent en faveur de la circulation du sang et du tonus musculaire, ils permettent d'équilibrer la production d'hormones et éliminent la tension physique et mentale. Ils régularisent aussi le sommeil. Ils contribuent à améliorer les maux de tête, les lourdeurs, les troubles du sommeil par agitation mentale, les sensations de fatigue cérébrale, la tension nerveuse et la mémoire défaillante. Ils participent à la bonne santé des cheveux, à l'éclat du teint et au bon fonctionnement des sens.

Les tensions musculaires s'évaporent, les douleurs disparaissent et l'élasticité de la peau est restaurée.

grâce à l'imagerie médicale, mettant en évidence l'apport sanguin important dans les zones de forte activité neuronale.

Il est parcouru de nombreux points d'acupuncture et de zones réflexes, qui peuvent être douloureux au toucher, et parfois même sans

être touchés (maux de tête) lorsque la circulation du sang est perturbée ou bloquée. Par de simples mouvements de massage, nous pouvons les décongestionner pour leur redonner de la souplesse et faire disparaître les tensions.

La respiration crânienne retrouve une meilleure amplitude, les mouvements des os sont facilités et cette souplesse améliore les fonctions cérébrales en libérant les méninges et le liquide céphalo-rachidien (LCR), qui protègent le système nerveux central (cerveau et moelle épinière). Accolée à la paroi osseuse, la membrane la plus externe, la dure-mère, nous intéresse particulièrement dans les mouvements appliqués sur les os du crâne pour favoriser la libre circulation du liquide céphalo-rachidien.

Le bien-être de la tête

Caresser le visage

Commencez par découvrir vos formes et la texture de votre peau et à repérer anatomiquement les contours osseux de votre crâne et de votre visage. Imaginez que vos doigts sont un filet d'eau qui coule sur vous.

Placez tous vos doigts sur le front et, comme dans une grande caresse, laissez-les glisser sans pression sur le front, puis sur les arcades sourcilières.

Avec les doigts légers et les poignets souples, passez ensuite dans le creux de l'os temporal, faites le tour des yeux, frôlez les paupières, les yeux fermés, descendez sur les pommettes et dessinez les joues et les mâchoires.

Bougez la mâchoire inférieure et laissez vos doigts s'enfoncer dans la dépression formée par les articulations temporo-mandibulaires, juste sous les pommettes. Faites bouger le bout de votre nez, puis glissez sur le dessus des lèvres, contournez-les en les dessinant et épousez l'arrondi de votre menton.

Sentez la réaction musculaire et cutanée au passage de vos doigts, percevez également dans vos doigts si les tissus sont souples en surface – s'ils bougent facilement sur l'os. Puis identifiez les zones où une douleur apparaît, observez les formes, rondes, saillantes et creuses, et représentez-vous les différentes couches de la peau, les muscles dits « muscles peauciers » et les os. Vous prenez ainsi conscience de vos formes, de leur texture et de leur température. Évaluez l'état de votre peau, comment elle a évolué, sa couleur et les irrégularités qu'elle présente.

1 • Laver son visage : 2 ou 3 fois.

Posez le bout de vos doigts sur le bas du visage, au niveau du menton, en redressant légèrement la tête vers l'arrière pour dégager le cou. Les auriculaires sont l'un contre l'autre. Laissez glisser les mains sur la peau en direction du front. Les doigts et les paumes épousent les formes du visage en passant sur les lèvres puis, le long des ailes du nez, remontent sur les yeux avant d'atteindre le front. Lorsque le bout des doigts touche la racine des cheveux, les mains glissent le long du front en direction des tempes et redescendent vers le menton en passant par les axes latéraux du visage, en avant des oreilles, puis le long du cou, avant de se replacer sur le bas du visage pour recommencer ce grand mouvement deux à trois fois.

La respiration accompagne merveilleusement ce geste, lorsque l'on inspire dans la montée des mains, jusqu'à ce que celles-ci amorcent la descente par les côtés, moment où l'on expire comme pour chasser les tensions.

Effets : calme, prépare et détend.

Ce grand balayage élimine les tensions et prépare le visage. Il calme l'esprit et favorise la concentration sur soi. C'est une prise de contact qui éveille les sens.

SCHÉMA DES SOMATOTOPIES

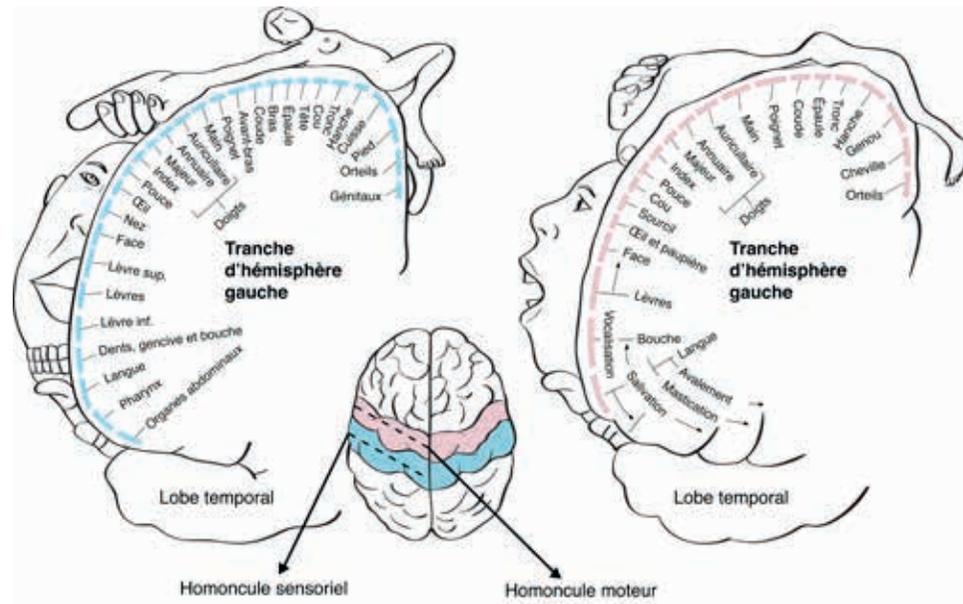
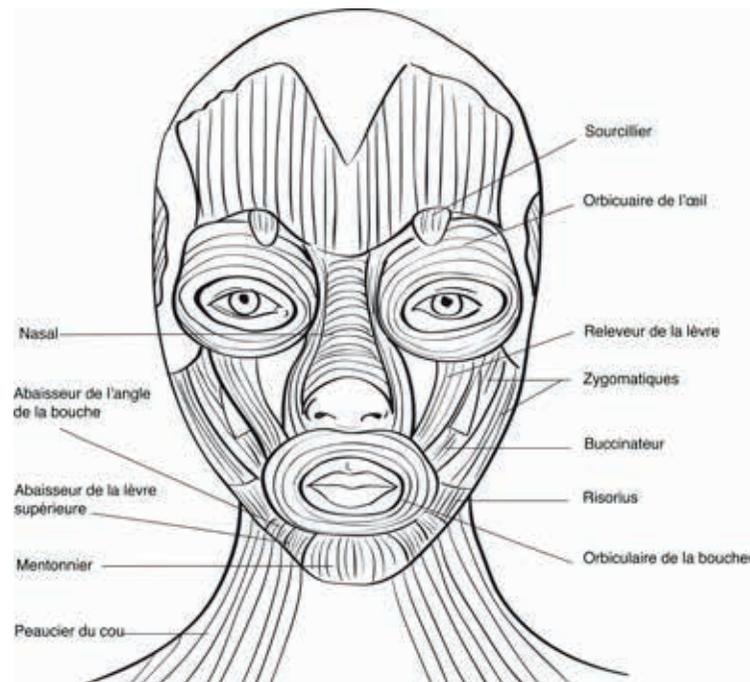
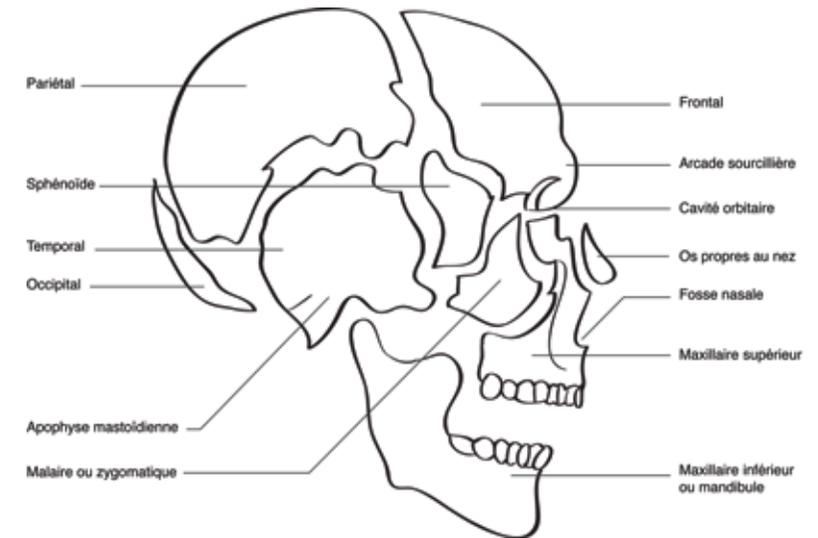
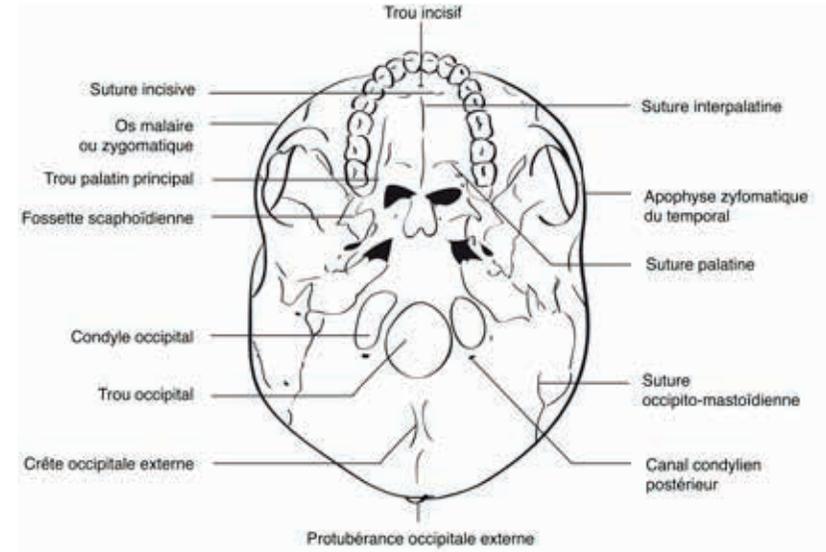


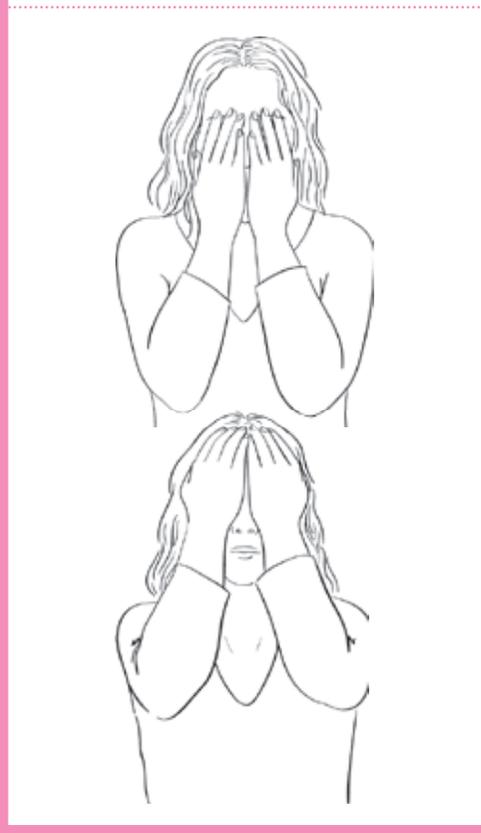
SCHÉMA DES MUSCLES DU VISAGE



SCHÉMAS DES OS DU CRÂNE



1. LAVER LE VISAGE

**2 • Dégager la tête :** 2 ou 3 fois.

Posez le bout des doigts sur le bas du visage, au niveau du menton, en redressant légèrement la tête en arrière pour dégager le cou. Les auriculaires sont l'un contre l'autre. Laissez glisser les mains sur la peau en direction du front. Les doigts et les paumes épousent les formes du visage, en passant sur les lèvres puis, le long des ailes du nez, remontent sur les yeux avant d'atteindre le front. Les doigts remontent sur le crâne et les mains épousent la forme des pariétaux, puis s'écartent pour redescendre en arrière sur l'occipital. Elles lissent la nuque, puis repassent en avant le long du cou pour remonter le long de la trachée jusqu'à la position de départ, au niveau du menton.

La respiration accompagne merveilleusement ce geste, lorsque l'on inspire dans la montée des mains, jusqu'à ce que celles-ci amorcent la descente par les côtés, moment où l'on expire comme pour chasser les tensions.

Effets : calme, prépare et détend.

Ce grand balayage élimine les tensions de la tête et la fatigue cérébrale et chasse les idées qui nous encombrant, pour mieux placer notre intention dans le massage.

3 • Se frictionner le crâne : de 1 à 2 minutes.

Avec le bout des doigts, vous allez frictionner la racine des cheveux, comme lorsque vous vous faites un shampoing. Commencez au sommet du crâne par des petits mouvements circulaires, plus ou moins appuyés selon votre ressenti, puis déplacez-vous à la frontière entre les cheveux et le front et descendez sur le dessus des oreilles. Puis couvrez l'ensemble de l'occipital jusqu'à la base du crâne.

Terminez les frictions par une zone spécifique: le contour supérieur et postérieur des oreilles. Tous vos doigts participent au mouvement, comme si vous frottiez le tour des oreilles par des petits mouvements d'allers-retours, en couvrant des tempes à la base du crâne. Cette frontière entre l'os temporal et l'os pariétal est ponctuée des points du méridien *Zu ShaoYang*, permettant de libérer le vent et la chaleur de la tête, rafraîchissant l'esprit et favorisant la détente musculaire des mâchoires. La « vallée principale » (point 8 du *Zu ShaoYang*) et la « précipitation céleste » (point 9 du *Zu ShaoYang*), passant par les « portes yin de la tête » (point 11 du *Zu ShaoYang*) jusqu'à « l'apophyse mastoïde » (point 12 du méridien *Zu ShaoYang*, dans la dépression en arrière et en dessous de l'apophyse mastoïde), agissent de concert pour ramener la tête et le corps dans le même axe.

Toutes les perturbations musculaires et les blocages des nerfs facial et trijumeau sont

soulagés par la friction de cette zone. Un peu plus en avant, en passant sur le rocher du crâne, on peut atteindre deux points particulièrement intéressants pour les troubles du sommeil liés à l'agitation mentale et à la nervosité : « sommeil paisible » et « redonne de l'éclat aux yeux ».

Effets : décongestionne et relaxe ou tonifie, selon l'état initial.

Ce mouvement décongestionne les zones dans lesquelles le sang ne circule pas correctement. Il soulage les maux de tête et est très favorable à la beauté des cheveux par la stimulation des racines et la respiration qu'il procure.

4 • Tapoter le crâne : de 1 à 2 minutes.

Commencez avec le bout des doigts et, les poignets souples, effectuez des petites frappes légères sur l'ensemble du cuir chevelu, comme la pluie qui tombe en fines gouttelettes. Commencez à la base du crâne, couvrez tout l'occiput par des petits déplacements réguliers partant de l'axe central vers les côtés. Remontez progressivement vers le sommet du crâne, où vous allez travailler les doigts de chaque main parallèles à la ligne centrale, pour redescendre jusque sur le dessus des oreilles. Puis poursuivez les tapotements jusqu'à la frontière des cheveux et du front. La respiration est neutre, mais présente. Pensez à ne pas vous mettre en apnée. Augmentez progressivement l'intensité de vos frappes avec la pulpe des doigts, puis fermez les poings et laissez-les rebondir avec souplesse et légèreté.

Effets : réveille, dynamise et tonifie.

Ce mouvement de vibrations toniques permet d'amener le sang dans le crâne. Il stimule les activités physiques et mentales, ainsi que la zone du cervelet, responsable de la coordination et de la synchronisation des gestes, facilitant ainsi la précision des mouvements. Il favorise également le tonus et la pousse des cheveux.

5 • Comprimer les os du crâne : 2 ou 3 fois. Placez vos paumes sur le haut des pariétaux, de chaque côté de la suture sagittale. Les coudes et les épaules doivent être totalement relâchés. Sur une expiration profonde, faites une pression des paumes et des doigts sur les os du crâne, en direction du centre de la tête.

La pression doit être progressive, comme si vous cherchiez à resserrer la tête dans un étai. Sur l'inspiration, desserrez la pression tout aussi progressivement. Puis déplacez vos mains sur le bas des pariétaux et recommencez les compressions sur l'expiration et les relâchements sur l'inspiration.

Effets : calme et décongestionne.

Ces pressions et relâchements créent d'abord un stress lors de la pression, puis un afflux sanguin important au moment de l'inspiration dans la décompression, favorisant ainsi l'irrigation du cerveau et la souplesse des os du crâne. Ils sont très utiles dans les moments où la tête est lourde et la fatigue pesante.

6 • Frapper la base du crâne : de 6 à 8 fois.

Dans un premier temps, repérez la partie occipitale du crâne avec le bout des doigts puis, avec chaque paume, épousez alternativement la partie droite avec la paume droite, puis la partie gauche avec la paume gauche. Après cette prise de contact, effectuez alternativement des frappes du creux de la paume sur chaque partie droite, puis sur chaque partie gauche, de l'occiput. Prenez soin de fermer vos yeux et laissez le mouvement se propager jusque dans le globe oculaire, qui vibre à chaque frappe.

Effets : stimule et tonifie.

Ce mouvement vibratoire stimule les fonctions oculaires par un effet d'élimination de la fatigue et améliore la vision. Les réflexes oculaires sont favorisés par l'afflux de sang dans la zone du bulbe rachidien.

7 • Tirer la racine des cheveux : de 1 à 2 minutes. À pleines mains, saisissez vos cheveux au plus proche de la racine et décollez-les doucement, comme pour soulever le cuir chevelu sur tout le crâne.

Effets : fait respirer et décongestionner. Cette action permet de faire respirer la calotte crânienne ; elle décongestionne les zones de stagnation au niveau de la dure-mère qui, en perdant de sa viscosité, a entraîné des adhérences et des douleurs.

8 • Pressions du trou occipital :

4 ou 5 pressions. La base du crâne est un lieu souvent tendu et bloqué, source de nombreuses douleurs. Pensez à l'assouplir pour que le sang afflue correctement pour irriguer le cerveau, tout en favorisant le retour veineux. Commencez par le trou occipital, en pressant avec votre pouce sur l'expiration et en relâchant sur l'inspiration. Vous libérez ainsi les artères vertébrales, les racines spinales, les nerfs crâniens, la moelle épinière et l'axis. N'hésitez pas à basculer votre tête en arrière pour augmenter la pression. Attachez-vous à expirer sur un temps de 5 secondes. Ce rythme respiratoire régule l'impact accélération-frein du cœur et permet aux capteurs de pression profonde d'informer le cerveau.

Effet : diminue la fatigue. Cette pression profonde diminue lentement la fatigue en cas de tension nerveuse, permettant une décompression qui améliorera la souplesse de ce passage clé pour un grand nombre de terminaisons nerveuses.

9 • Pressions de la ligne occipitale :

4 ou 5 pressions. Poursuivez les pressions à la base du crâne avec les deux pouces en même temps. Partez du trou central, puis glissez progressivement vers les oreilles.

Effets : évacue les tensions et soulage les douleurs.

Tous les points travaillés permettent d'évacuer les tensions et soulagent les douleurs liées au froid ou au vent.

10 • Quadrillage de la tête :

4 ou 5 pressions par point. Vous allez effectuer des pressions avec la pulpe des doigts. Les deux mains travaillent en même temps afin de réaliser des lignes verticales (qui vont du front à la base occipitale) et des lignes horizontales (parallèles au front). C'est un véritable quadrillage du crâne. Tous les points d'acupuncture vont être travaillés en pressions simultanées. Commencez au centre de la tête, sur la ligne du méridien *Du Mai*. Ce dernier agit sur l'énergie dynamique. Placez vos auriculaires à la racine des cheveux, puis alignez vos doigts. Inspirez profondément et, sur l'expiration lente, enfoncez vos doigts dans la peau. Recommencez sur quatre ou cinq expirations, puis déplacez vos doigts vers l'arrière du crâne. Effectuez de nouveau quatre ou cinq pressions sur l'expiration, puis déplacez les doigts jusqu'à ce que les index se situent sous la base du crâne, dans le trou occipital. Appliquez quatre à cinq pressions sur l'expiration.

Reprenez les pressions depuis le front, en espaçant les mains d'environ 1 ou 2 cm. Vos doigts sont maintenant de chaque côté de la ligne centrale. Vous pouvez à nouveau presser quatre ou cinq fois sur chaque position. Poursuivez en ligne parallèle jusqu'au-dessus des oreilles.

Effets : soulage les tensions et favorise l'irrigation du crâne.

Les points d'acupuncture situés sur le crâne ont une action très importante sur le mental et l'esprit, trop souvent encombrés de vent et de chaleur, ce qui procure des sensations de vertige, d'irritabilité, d'instabilité, de frissons ou de fièvre.

3. FRICTION DU CRÂNE



4. TAPOTER LE CRÂNE



5. COMPRIMER LE CRÂNE



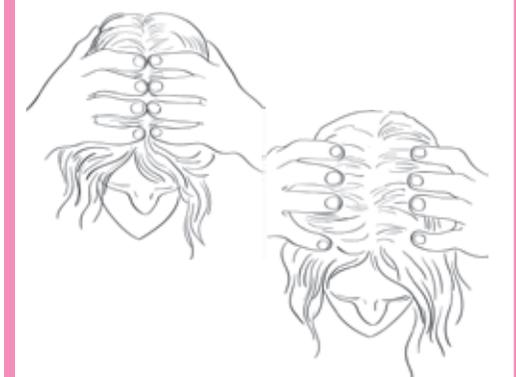
6. FRAPPER LA BASE DU CRÂNE



9. PRESSIONS DE LA LIGNE OCCIPITALE



10. QUADRILLAGE DE LA TÊTE



La ligne médiane, perpendiculaire à la ligne frontale des cheveux, parcourt un vaisseau d'acupuncture capital pour l'éveil physique et mental ou pour la décharge du mental. Son point au sommet de la tête, « les cent réunions » (point 20 du méridien *Du Mai*), y accumule les montées d'énergie, favorisant les fonctions cérébrales, ainsi que les tensions nerveuses si cette énergie ne peut pas facilement redescendre après avoir été utilisée.

Au fur et à mesure de vos pressions, vous allez ressentir des douleurs ou des tensions sur certaines zones par rapport à d'autres, qui seront plus souples et indolores. Laissez les sensations vous guider. Les endroits douloureux vous indiquent que le sang ne circule pas correctement. Vous pouvez y appliquer des pressions rotatives avec la pulpe de l'index ou du majeur, ou mobiliser la peau sur l'os du crâne pour décongestionner la zone avant de travailler le point précisément douloureux. Laissez également votre tête bouger entre les pressions pour dégager les tensions qui se libèrent sous vos doigts.

11 • Pressions circulaires sur la tête :

4 ou 5 respirations.

Après avoir repéré les points douloureux, utilisez la pulpe du majeur, ou du majeur et de l'index ensemble (la surface est plus large), pour frotter en pression circulaire l'endroit sensible. Massez le temps de quatre à cinq respirations tranquilles.

Effets : décongestionne et fait circuler le sang.

12 • Mobiliser la peau sur l'os du crâne :

4 ou 5 respirations.

La pression circulaire accentuée permet de mobiliser la peau sur l'os du crâne. Vous pouvez effectuer ce mouvement avec tous les doigts légèrement espacés ou avec seulement l'index et le majeur réunis. Choisissez la zone sensible et, sur l'expiration, appliquez une pression profonde, puis faites des petits cercles en maintenant la pression.

Effets : décongestionne et fait circuler le sang.

13 • Tapoter le visage :

4 ou 5 respirations.

Avec le bout des doigts, percutez délicatement toute la surface du visage. Commencez par le menton, remontez le long des joues jusqu'aux pommettes, passez sur les ailes du nez, puis le nez, sous les yeux et sur les tempes. Remontez au-dessus des sourcils, puis sur l'ensemble du front, pour terminer à la racine des cheveux.

Effets : apaise et stimule, réveille et rafraîchit l'esprit.

13. TAPOTER LE VISAGE



14. PRESSIONS GLISSÉES SUR LE FRONT



Tous les mouvements de vibrations toniques à la surface de la peau contribuent à faire affluer le sang dans la région concernée.

14 • Pressions glissées sur le front :

4 ou 5 passages.

Placez les doigts de vos deux mains en ligne au-dessus des sourcils. Les auriculaires sont sur l'axe central et les pouces au niveau du haut des pommettes. Sur l'inspiration, laissez vos doigts glisser vers la racine des cheveux et redescendez dans un même mouvement glissé, sur l'expiration, de la racine des cheveux vers le dessus des sourcils. Commencez par une pression glissée très légère, juste effleurée, puis augmentez progressivement l'intensité selon le besoin que vous ressentez.

Laissez votre tête tomber dans vos doigts, dans le mouvement inverse des doigts et de la tête, les coudes étant relâchés. Couvrez tout le front en déplaçant vos doigts vers les tempes, puis à nouveau vers l'axe central.

Après le mouvement vertical, placez les mains de chaque côté de l'axe central du front ; les doigts couvrent la hauteur du front, les auriculaires sont posés au-dessus des sourcils et les index sont à la racine des cheveux. Dans l'inspiration, écartez les mains l'une de l'autre pour glisser les doigts jusqu'aux tempes et finir par une pression rotative de tous les doigts au niveau des tempes. Revenez sur l'axe central et, sur une nouvelle inspiration, recommencez ce mouvement d'ouverture du front.

Effets : décongestionne le foie, relaxe les intestins et modifie l'état d'esprit.

Ce muscle de l'attention reflète toutes les tensions de la journée ; il est important de le défroisser en fin de journée pour lui redonner sa souplesse musculaire. Il nettoie les idées noires et ouvre l'esprit. Les idées sont plus claires, la respiration et la vue sont stimulées. Sa relation avec la zone digestive permet de stimuler et de détendre les intestins.

15 • Pressions rotatives sur le front :

3 pressions.

Avec la paume des mains, mobilisez la peau sur le front par de grands cercles. Partez du centre du front au niveau des sourcils, puis remontez vers la racine des cheveux et redescendez en écartant les mains vers les tempes et le dessus des sourcils. Continuez ainsi en effectuant un cercle sur chaque respiration, jusqu'à ce que vos paumes recouvrent les tempes.

Effets : libère les tensions musculaires du front et des yeux.

16 • Pressions soutenues sur le front :

4 ou 5 pressions.

Pour ramener du sang dans la zone, effectuez des pressions simultanées de tous les doigts alignés. Commencez au-dessus des sourcils et espacez vos doigts de telle sorte qu'ils couvrent toute la largeur de votre visage. Sur l'expiration, descendez légèrement le menton vers la poitrine et laissez vos doigts s'enfoncer sur l'os frontal. Ralentissez votre respiration et, sur l'inspiration, relâchez votre pression. Recommencez les pressions quatre à cinq fois de suite en augmentant l'intensité régulièrement, avant de déplacer vos doigts un peu plus haut en direction de la racine des cheveux. Reprenez les pressions répétées quatre à cinq fois également avant de monter sur la ligne du dessus. Ne cherchez pas de point particulier dans cet exercice, mais à couvrir l'ensemble du front de vos pressions profondes et soutenues, environ quatre à cinq lignes horizontales entre les sourcils et la racine des cheveux.

Effets : tonifie la zone en apportant du sang et décongestionne les sinus.

Ces pressions quadrillent tout le muscle frontal, permettant de le nourrir et au sang d'affluer jusqu'aux yeux.

Le front est très étroitement lié à des désordres en provenance du système digestif,

qu'ils soient d'origine interne ou externe (climatique), et les douleurs qui lui sont associées sont facilement éliminées par des pressions répétées sur le point « yang blanc » (point 14 du méridien *Zu ShaoYang*).

17 • Froncer les sourcils : 4 ou 5 fois.

Comme lorsque que vous venez de prendre une poussière dans l'œil, fermez les yeux fermement et froncez les sourcils, puis relâchez d'un coup sec. Recommencez quatre ou cinq fois pour détendre les muscles des yeux et les défatiguer.

Effets : de nombreux muscles sont sollicités dans le mouvement des yeux ; la mise en tension, suivie du relâchement, redonne de la vigueur à vos yeux.

18 • Lisser les sourcils : 4 ou 5 fois.

Posez votre index sur le bord interne du sourcil et glissez-le jusqu'à l'extrémité externe, en laissant les autres doigts effleurer le sourcil au passage. Peignez vos sourcils de l'intérieur vers l'extérieur du visage, sur l'inspiration, et revenez à l'angle interne, le temps de l'expiration.

Effets : ce mouvement apaise et reconforte.

19 • Décoller les sourcils : 2 fois.

Pincez les sourcils entre le pouce et l'index de chaque main, depuis la racine du nez vers les tempes, en prenant soin de décoller légèrement la peau à chaque pince. Massez les zones douloureuses, puis progressez vers les tempes.

Effets : relâche les tensions musculaires et décongestionne.

Ce mouvement de décollement supprime les adhérences. Les douleurs à l'angle interne des sourcils sont souvent en relation avec un blocage digestif ou émotionnel, tandis qu'une douleur à l'extrémité externe est plutôt en relation avec les cervicales.

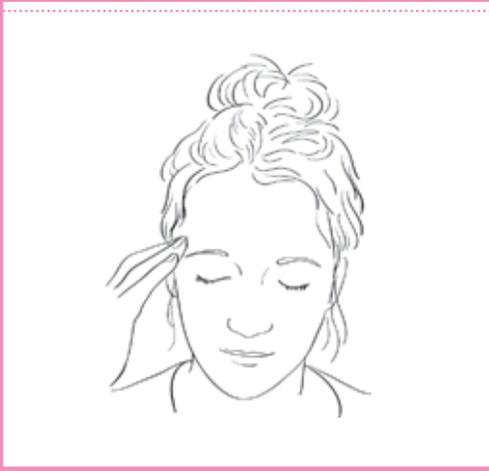
20 • Pressions rotatives sur les tempes :

4 ou 5 pressions.

Appliquez le bout de trois doigts (index, majeur et annulaire) sur les creux temporaux, légèrement en dessous de l'arcade sourcilière, et, sur une pression légère, effectuez des rotations en laissant la peau bouger sur l'os temporal. Les rotations sont effectuées vers l'arrière, comme dans un mouvement d'ouverture.

Effets : détend et améliore la circulation.

20. PRESSION ROTATIVE SUR LES TEMPES



21. PRESSIONS SUR LE CONTOUR DES YEUX



Le massage des zones proches des yeux permet de détendre les muscles oculaires pour leur redonner tonus et vigueur.

21 • Pressions sur le contour des yeux :

3 ou 4 pressions.

Les yeux clos, appliquez trois doigts (index, majeur et annulaire) sur le contour de l'orbite supérieur de l'œil. Les index et annulaire se placent sur les extrémités du sourcil, et le majeur dans l'axe de la pupille lorsque vous regardez droit devant vous. Sur l'expiration, pressez les trois doigts en même temps et, sur l'inspiration, relâchez la pression. Recommencez ainsi sur trois à quatre respirations avant de descendre vos doigts sur le pourtour de l'orbite inférieur.

Appliquez-vous à placer votre annulaire à l'angle interne de l'œil, comme pour boucher la glande lacrymale. Le majeur, quant à lui, se place dans l'axe de la pupille, et l'index se pose à l'angle externe de l'œil. Lorsque vos doigts sont stables, sur l'expiration, effectuez une pression tranquille et profonde, puis relâchez le temps de l'inspiration, et recommencez ainsi trois à quatre fois.

Effets : relâche les tensions musculaires et oxygène les yeux.

Cette pompe répétée nourrit les muscles oculaires en apportant du sang frais.

22 • Réchauffer les yeux :

3 ou 4 respirations.

Avant de commencer le travail des yeux, ayez soin de quitter vos lunettes ou vos lentilles. Chauffez vos mains en les frictionnant l'une contre l'autre vigoureusement. Vous pouvez augmenter l'effet en écartant les doigts pour n'appliquer que les paumes en friction. Lorsque vos mains sont bien chaudes, fermez les yeux et appliquez chacune de vos mains en coque sur chaque œil, de sorte que la chaleur de vos paumes irradie tous les muscles de l'œil. Laissez cette douce sensation détendre vos yeux, posez vos coudes

contre votre poitrine et baissez la tête dans vos mains pour soulager vos bras.

Effets : détend et améliore la circulation du sang. Apaise et calme l'excitation mentale.

Dès que vos yeux se ferment, votre corps produit de la mélatonine pour préparer l'organisme au repos. Cette hormone est produite lorsque la lumière diminue.

23 • Fermer et ouvrir les yeux

exagérément : une dizaine de fois.

Commencez par fermer les yeux en plissant les paupières pour exagérer le mouvement puis ouvrez-les vivement en écarquillant les yeux.

Effets : Ce mouvement de clignotant défatigue la vue lorsque vous travaillez trop longtemps sur un écran. Vous redonnez ainsi de la souplesse aux muscles.

24 • Lisser les yeux :

Glissez les paumes et les doigts sur les yeux fermés, en partant de la base du nez vers les tempes. Massez les globes oculaires en douceur.

Effets : détend les tensions musculaires.

25 • Pressions des globes oculaires :

3 ou 4 pressions.

Les yeux fermés, pressez sur le globe oculaire au travers de la paupière supérieure avec la pulpe de l'index, du majeur et de l'annulaire réunis. Les pressions doivent être douces et légères, mais soutenues, sans suivre particulièrement la respiration. Appuyez, expirez et envoyez l'énergie vitale par le bout de l'index, visualisez-la en train de pénétrer jusqu'au centre de l'œil, au fond du globe oculaire, et de la rétine. Inspirez et diminuez la pression, puis expirez et recommencez.

Après trois à quatre pressions sur la paupière supérieure, descendez les doigts sur la paupière inférieure et pressez tout aussi délicatement le bas du globe oculaire.

25. PRESSIONS DES GLOBES OCULAIRES



Effets : diminue la tension oculaire et artérielle. Calme et apaise.

26 • Pincer la peau des yeux :

de 1 à 2 minutes.

Avec le pouce et l'index de chaque main, saisissez doucement la peau sur le bas de la paupière inférieure et pincez délicatement avec la pulpe des doigts pendant 30 secondes à 1 minute. Continuez ce mouvement sur tout le contour de l'œil, en prenant soin d'y appliquer la même durée de traitement.

Effets : stimule la circulation du sang et réveille la peau.

27 • Décoller les paupières : de 10 à 15 fois. Saisissez délicatement chacune des paupières supérieures avec le pouce et l'index de la même main et décollez-les en les laissant clapoter contre le globe oculaire. Répétez 10 à 15 fois.

Effets : stimule la circulation du sang et réveille la peau.

28 • Gymnastique des yeux : 20 fois.

La gymnastique oculaire agit sur les troubles de la vision, la convergence et la difficulté à percevoir les mouvements. Ils stimulent les six

26. PINCER LA PEAU DES YEUX



muscles oculomoteurs permettant de mobiliser le globe oculaire et la paupière supérieure. Commencez par faire glisser les paumes et les doigts sur les yeux fermés, depuis l'angle interne de l'œil vers l'angle externe, pour masser en douceur les globes oculaires. Ouvrez maintenant les yeux et commencez la gymnastique des yeux.

Placez votre index au bout de votre nez. Éloignez-le droit devant vous tout en le suivant du regard. Rapprochez-le à nouveau du bout du nez sans le perdre de vue. Répétez cet exercice une vingtaine de fois.

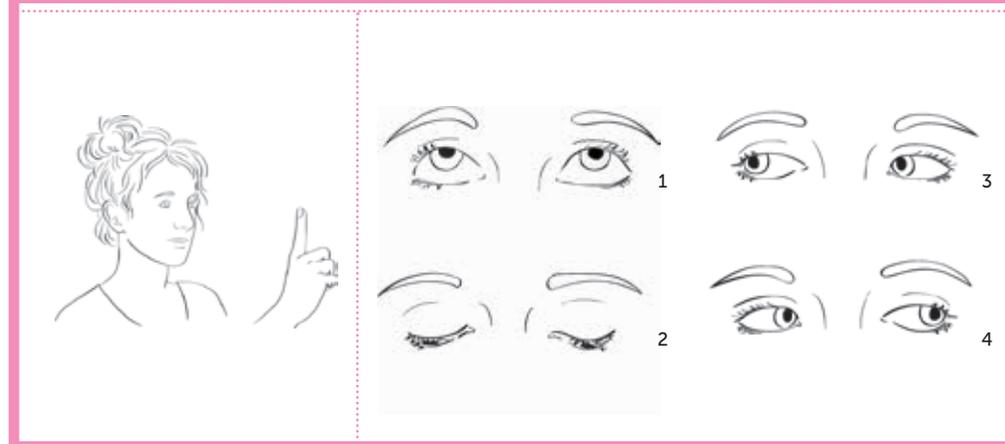
Déplacez ensuite votre regard de droite à gauche, puis de gauche à droite. Pour accentuer le mouvement, placez votre index à nouveau au bout de votre nez et amenez-le lentement sur la tempe droite, puis, sur la tempe gauche, en le suivant du regard. Répétez à nouveau 20 fois, puis procédez de même sur le côté gauche.

Poursuivez avec des mouvements du regard se déplaçant de haut en bas.

Terminez par une ouverture et une fermeture rapides des yeux, 20 fois de suite.

Effets : renforce la musculature des yeux et améliore la mobilité du regard pour obtenir une meilleure vue.

28. GYMNASTIQUE DES YEUX

**29 • Frictionner les ailes du nez :**

30 secondes.

Avec les index et les majeurs superposés, frottez les ailes du nez de haut en bas sur plusieurs respirations profondes, en accentuant l'expiration. Dans ce souffle, vous permettez l'évacuation des toxines en stimulant les sinus.

Effets : nettoie le nez et améliore la respiration.

30 • Pressions le long des ailes du nez :

1 passage.

Le majeur posé sur l'index, effectuez des pressions sur les ailes du nez, en partant de l'angle interne des yeux jusqu'à la base des narines. Pressez avec la pulpe de l'index le temps d'une expiration, en cherchant à écarter les ailes du nez. Sentez le mouvement délicat des os qui s'ouvrent.

Effets : dégage les sinus, ouvre le nez et améliore la respiration.

31 • Mobiliser le bout du nez :

4 ou 5 fois.

Placez le centre de votre main sur le bout du nez et effectuez des rotations en laissant bouger l'extrémité du nez sur l'os.

Effet : bénéfique à la détente globale du visage.

32 • Écarter les ailes du nez :

2 inspirations.

Placez la pulpe de l'index de chaque côté de la base des narines. Sentez le petit creux des maxillaires et cherchez à ouvrir l'espace dans une pression glissée vers les oreilles, sur l'inspiration.

Effet : améliore la respiration.

33 • Ouvrir les os de la mâchoire :

Les poings fermés, placez les index sous chaque pommette. Ouvrez les maxillaires sur l'inspiration et relâchez sur l'expiration.

Effet : améliore la respiration.

34 • Masser les mâchoires au travers des joues : de 1 à 2 minutes.

Avec tous les doigts, effectuez un massage circulaire des mâchoires au travers des joues. Sentez les dents et les gencives, vous les renforcez. Passez partout autour des lèvres, glissez jusque dans l'insertion des mâchoires, que vous repérez en ouvrant la bouche. Détendez bien les insertions en mobilisant la mâchoire inférieure de droite à gauche.

32. ÉCARTER LES AILES DU NEZ**34. MASSER LES MÂCHOIRES AU TRAVERS DES JOUES****37. PINCER LE MENTON VERS LES OREILLES****33. OUVRIR LES OS DE LA MÂCHOIRE****36. FRICTIONNER LE DESSUS ET LE DESSOUS DES LÈVRES****38. CROCHETER LES POUCES SUR LES GLANDES SALIVAIRES**

Effets : stimule la digestion, libère les tensions émotionnelles et favorise l'équilibre.

35 • Frictionner le devant du tragus :

1 minute.

Avec l'index et le majeur rassemblés, vous massez le devant de l'oreille (à l'échancrure du tragus) en frictionnant l'articulation de la mâchoire.

Appuyez plus ou moins fort pour détendre.

Effets : libère les tensions de la mâchoire.

36 • Frictionner le dessus et le dessous

des lèvres : 30 secondes.

Avec les index placés entre la lèvre supérieure et le nez et entre la lèvre inférieure et le menton, frictionnez de droite à gauche dans un mouvement opposé pour échauffer la zone.

Effets : stimule la vitalité et recentre l'esprit.

37 • Pincer le menton vers les oreilles :

2 passages.

Placez les mains de chaque côté du menton, les pouces posés dessous. Sur l'expiration, pincez l'os en tirant doucement vers les orteils. Déplacez les mains et poursuivez jusqu'à l'angle de la mâchoire.

Effets : tonifie la peau et apporte du sang dans la mâchoire.

38 • Crocheter les pouces sur les glandes salivaires : 4 ou 5 pressions.

Placez les pouces sous la mâchoire inférieure et repérez les glandes salivaires. Massez-les jusqu'à ce que la salive afflue. Lorsqu'elle est abondante, avalez-la.

Effets : facilite la digestion et la bonne circulation des liquides dans le corps.

39 • Claquer des dents et avaler la salive : 36 fois.

Fermez la bouche et claquez des dents 36 fois. Si vous le pouvez, faites-le 100 fois, c'est encore mieux. Vous sentirez la salive affluer.

Effets : renforce les dents et les gencives en stimulant la circulation locale. Calme et concentre l'esprit et détend les nerfs.

40 • Masser les dents avec la langue :

1 minute.

Comme si vous vouliez vous les laver avec la langue, passez la langue devant et derrière les dents, sur les gencives et le palais, jusqu'à ressentir des fourmillements dans la bouche et une fatigue musculaire. Ne déglutissez pas avant de pratiquer l'exercice, relâchez l'estomac en déglutissant pour améliorer le transit.

Effets : masse les gencives et la muqueuse de la cavité buccale. Est efficace contre les saignements de gencive et le déchaussement dentaire. Nettoie la cavité buccale, stimule la sécrétion de salive et favorise la digestion.

41 • Gonfler les joues et tapoter du bout des doigts : 20 fois.

Fermez la bouche pour gonfler et dégonfler les joues plusieurs fois, en jouant avec l'air. Expirez et relâchez l'air.

Effets : stimule et tonifie les muscles. Redonne de la vigueur au visage.

42 • Mâcher pour muscler le menton : 30 secondes.

Fermez la bouche et faites semblant de mâcher. Sentez comme les muscles travaillent.

Effets : tonifie la digestion et les muscles du menton.

43 • Gonfler les joues et tapoter du bout des doigts : 30 secondes.

Fermez la bouche et remplissez les joues d'air. Pianotez dessus du bout des doigts.

43. GONFLER LES JOUES ET TAPOTER DU BOUT DES DOIGTS**47. MASSER L'OREILLE****52. FRICTIONNER LE DOS DU COU****46. FRICTIONNER DEVANT ET DERRIÈRE L'OREILLE****51. BATTRE LE TAMBOUR CÉLESTE****54. PRESSER LES GOUSSIÈRES CERVICALES**

Effets : densifie la peau et agit contre l'affaissement des traits du visage.

44 • Pincer les pommettes et les joues :

1 minute.

Avec le pouce et l'index, effectuez des petites pinces à fleur de peau sur l'ensemble des joues.

Effets : densifie la peau et a un effet esthétique en nettoyant les impuretés de la peau.

45 • Étirer le coin des lèvres :

5 fois.

Sur l'inspiration, étirez lentement le coin des lèvres vers les oreilles, comme dans un sourire forcé au ralenti. Puis ramenez les lèvres sur l'expiration lente en les resserrant au maximum. Recommencez plusieurs fois.

Effet : renforce les muscles orbiculaires des lèvres pour favoriser le sourire.

46 • Frictionner devant et derrière

l'oreille : 30 secondes.

Entourez votre oreille de l'index et du majeur et frictionnez en glissant vos doigts de bas en haut pour échauffer les zones avant et arrière de l'oreille. De nombreux points d'acupuncture sont en relation avec le mental.

Effet : réveille l'esprit en stimulant toutes les fonctions cérébrales.

47 • Masser l'oreille :

30 secondes.

Avec le pouce et l'index, pincez et massez les contours de l'oreille. Commencez en partant du lobe et remontez jusqu'à la pointe. Arrêtez-vous sur les endroits sensibles pour libérer les tensions. Le contour est en relation avec la colonne vertébrale. Le lobe correspond à la tête, et la pointe aux membres supérieurs et inférieurs.

Effets : réveille le corps et agit sur les douleurs par effet réflexe. Ramène l'attention lorsque l'on tire l'oreille vers le haut.

48 • Masser l'intérieur de l'oreille :

1 minute.

Avec la pulpe de l'index ou du majeur, parcourez toutes les formes de l'intérieur de l'oreille. Les organes du corps s'y reflètent. Vous pouvez aider le fonctionnement de chacun d'entre eux en stimulant sa zone réflexe. Reportez-vous au schéma d'auriculothérapie (p. 127) pour repérer l'organe correspondant.

Effet : élimine les toxines du corps par effet réflexe.

49 • Rabattre le pavillon de l'oreille :

10 fois.

Comme un animal se frotte l'oreille en passant la patte d'arrière en avant, rabattez le pavillon avec votre main, plusieurs fois de suite, pour assouplir l'oreille et détendre les muscles latéraux du visage.

Effet : relâche les tensions du visage.

50 • Tapoter l'oreille en la recouvrant de la main :

10 fois.

Recouvrez votre oreille de la main du même côté et effectuez des petites frappes du bout des doigts de l'autre main.

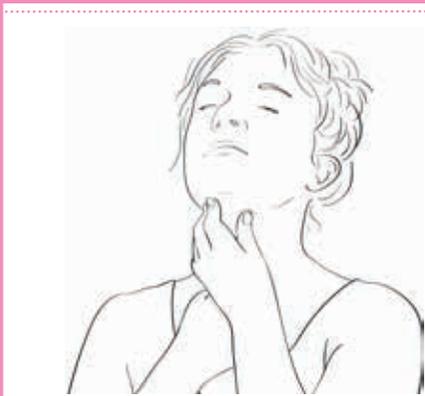
Effet : relâche les tensions du visage.

51 • Battre le tambour céleste :

12 fois.

Placez vos mains à la base du crâne, vos paumes recouvrent vos oreilles et vos index s'allongent sur la base occipitale. Commencez par l'index droit, placez-le sur le majeur droit, puis faites-le glisser en appuyant fortement pour qu'il percute le crâne. Alternez avec l'index gauche et recommencez une douzaine de fois. Le son sourd créé dans la boîte crânienne émet des vibrations qui stimulent l'ancrage et l'enracinement.

Effet : favorise l'ancrage et la stabilité.

56. LISSER LA FACE AVANT DU COU**57. PRESSIONS SUR LE STERNOCLÉIDO-MASTOÏDIEN**

52 • Frictionner le dos du cou : 5 ou 6 fois. Placez votre main droite à plat sur l'arrière du cou et tournez la tête de droite à gauche, tout en massant avec votre paume. Procédez cinq à six fois, puis changez de main. N'hésitez pas à aller loin sur les côtés pour détendre les muscles.

Effet : libère les tensions cervicales.

53 • Décoller la peau du cou :

4 ou 5 respirations.

Repérez la colonne et pincez la peau à pleine main, comme pour la décoller. Sur l'inspiration, saisissez la peau et étirez-la le temps de l'expiration. Il se peut que ce soit dur et douloureux. Augmentez progressivement l'étirement au fur et à mesure de l'assouplissement.

Effets : décongestionne, améliore la respiration des muscles. Soulage les tensions.

54 • Presser les gouttières cervicales :

4 ou 5 pressions.

Placez vos mains de chaque côté des vertèbres cervicales et repérez les gouttières. Appliquez la pulpe de tous les doigts le long des vertèbres et, sur l'expiration, laissez-les s'enfoncer pour assouplir et libérer le mouvement des cervicales.

Effet : effet bénéfique sur les tensions des bras et des épaules par relâchement des tensions cervicales et des nerfs du plexus brachial.

55 • Masser les extrémités cervicales :

4 ou 5 mouvements.

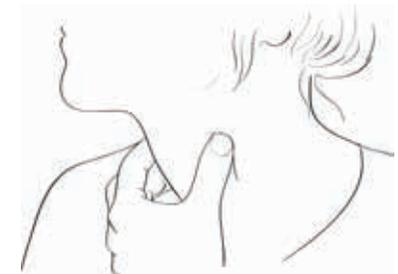
Après avoir repéré un étage cervical, glissez vos doigts le long de la vertèbre pour travailler par petites pressions rotatives au bout des transverses, souvent douloureuses. Posez le bout de l'index et du majeur et mobilisez votre tête de droite à gauche. Vous sentez le mouvement des vertèbres, ce qui facilite le massage.

Effets : redonne de la mobilité au cou et favorise l'irrigation du visage et du cerveau.

56 • Lisser la face avant du cou :

de 10 à 20 fois.

Avec le pouce et l'index de chaque main, alternez une main, puis l'autre, en faisant un lissage depuis la base du visage vers la base du cou. Glissez le long de la trachée. Travaillez doucement et sentez les formes sur lesquelles vous passez. Terminez en saisissant doucement le cartilage de la thyroïde, en avant du larynx, et mobilisez-le de droite à gauche. Puis massez la zone pour faire circuler le sang.

PRESSER LE DESSUS DE LA LÈVRE SUPÉRIEURE : LE MILIEU DE L'HOMME**PRESSER LE POULS CAROTIDIEN : L'ACCUEIL DE L'HOMME**

Effets : stimule la thyroïde et le métabolisme, favorise les fonctions digestives et tonifie le muscle peaucier, qui a tendance à s'affaïsser.

57 • Pincés et pressions sur le sternocléido-mastoïdien : 30 secondes.

Avec le pouce et l'index de la main opposée, saisissez le muscle à la base de l'oreille et pétrissez-le doucement, en descendant jusqu'à la clavicule. Respirez tranquillement dans le geste en prenant plaisir à ce massage. Ce muscle, souvent douloureux et tendu, mérite une attention particulière pour oxygéner le visage et le crâne.

Effets : stimule la thyroïde et le métabolisme, favorise les fonctions digestives et tonifie le muscle peaucier, qui a tendance à s'affaïsser.

☀ Digipression des points de la tête et du visage

Les points des méridiens d'acupuncture de la tête et du visage sont particulièrement indiqués dans les troubles de l'esprit, que ce soit par fatigue ou par excès d'énergie. Ils favorisent la bonne circulation du sang dans les organes des sens et l'irrigation du cerveau. Ils permettent de rafraîchir le mental, de soulager les maux

de tête, d'améliorer les sens et de faire baisser la tension. Ils sont aussi utiles pour amener l'énergie à la tête et stimuler les fonctions cérébrales.

Les cent réunions (DM20)

Situé au sommet de la tête, ce point, qui est le plus haut du corps, accumule l'énergie. Il est recommandé de le masser pour retrouver des idées claires et calmer le mental. Il peut aussi être utilisé pour dynamiser l'esprit. Il fait partie des points pour « prolonger la vie » en « traitant les cent maladies ». Vous pouvez le repérer facilement, car lorsqu'il est en tension, il est dur et douloureux.

La pièce du sceau (HM1)

Situé entre les deux sourcils, ce point calme l'esprit et a un effet bénéfique et puissant sur l'anxiété et l'agitation, ainsi que sur les douleurs frontales.

Le soleil (HM9)

Situé dans le creux de la tempe, ce point illumine le visage. Il rend la vue claire et dégage la chaleur en éliminant les toxines de la zone.

La vallée principale (VB8)

Situé au-dessus de la pointe de l'oreille, ce point fonctionne comme un piège à oiseaux, en dirigeant tous les autres points de la tête. Il

est important pour soulager les céphalées, en libérant l'organisme des accumulations liées au système digestif, et traiter les dépendances.

La racine de l'esprit (VB13)

Situé juste en arrière de la ligne des cheveux, dans l'axe de l'extrémité externe de l'œil, ce point ouvre l'esprit et dégage les tensions émotionnelles. Il permet de soulager les douleurs de tête en relation avec la tension émotionnelle.

Le yang clair (VB14)

Situé au milieu du front dans l'axe de la pupille, lorsque le regard est droit devant, ce point permet d'ouvrir les organes des sens, et particulièrement la vue. Il rend les idées claires et aide à la prise de décision.

Le centre de l'homme (DM26)

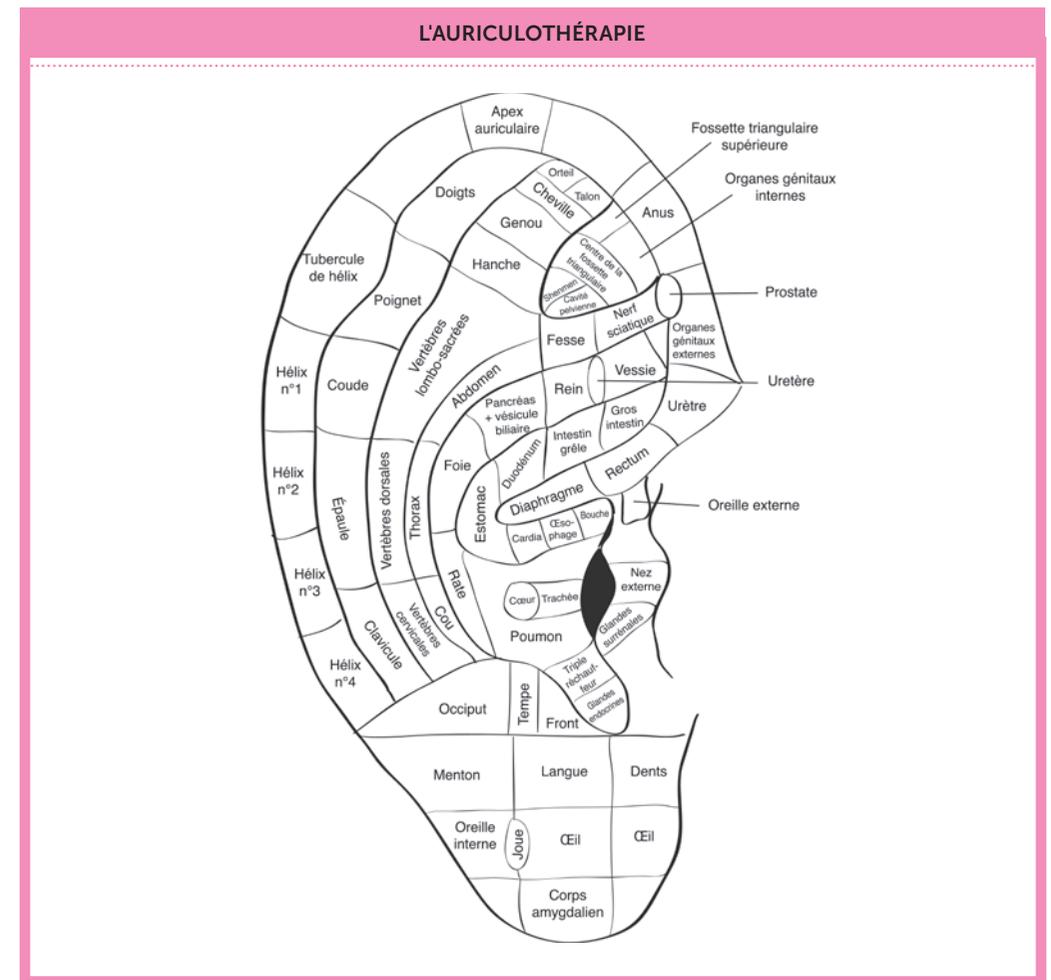
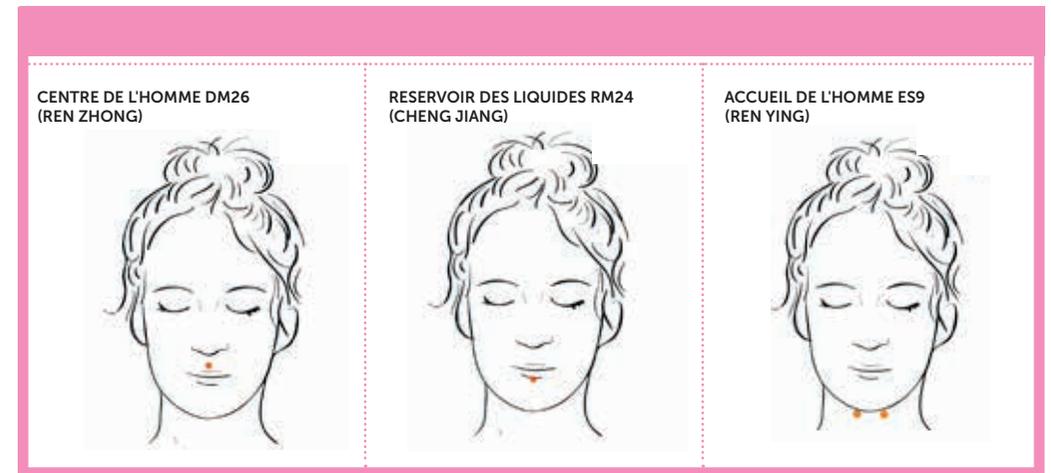
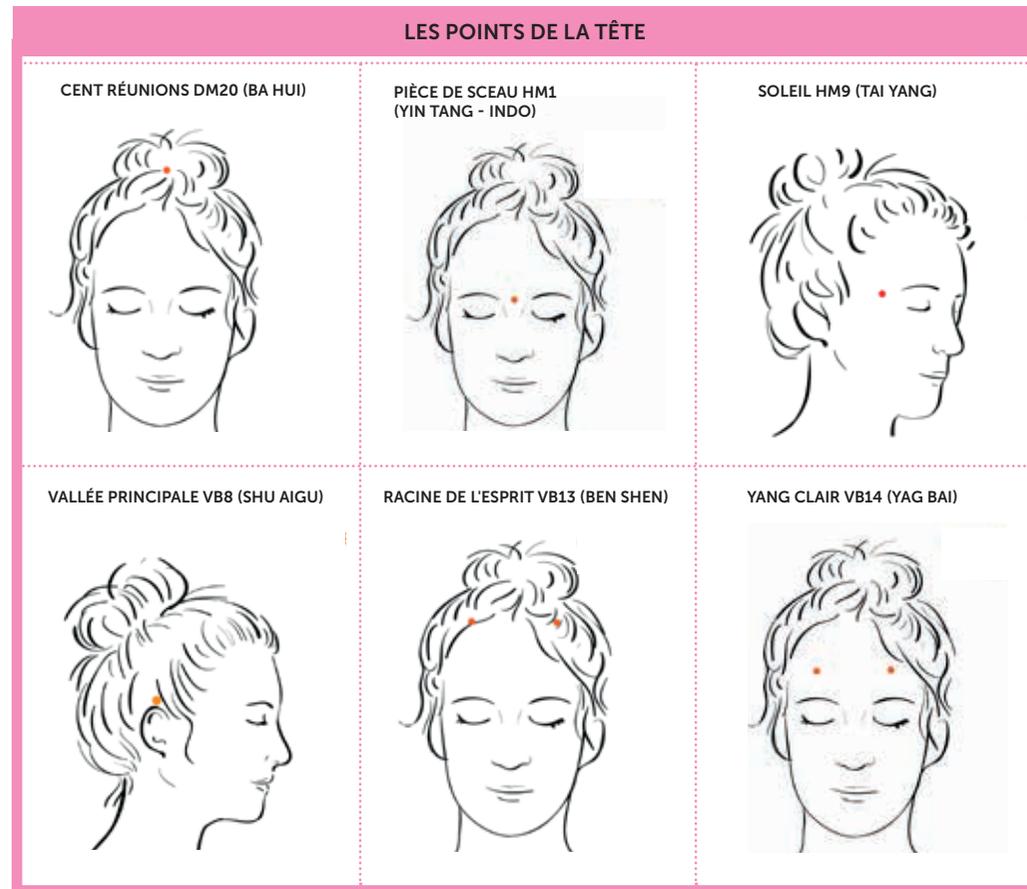
Situé entre la lèvre supérieure et le nez, ce point restaure la conscience et calme l'esprit. Il est souvent utilisé comme stimulant de l'endorphine. Regarder ce point chez l'autre permet de saisir ses intensions.

Le réservoir des liquides (RM24)

Situé entre la lèvre inférieure et le menton, ce point calme le vent du visage, qui se manifeste par des paralysies ou des tics nerveux.

L'accueil de l'homme (ES9)

Situé de chaque côté du cartilage de la thyroïde, sur le pouls carotidien, ce point régule le rythme cardiaque et le ralentit. Il ne faut pas presser les deux côtés en même temps.



Prendre soin de son buste

Le buste est le point de départ de toute la physiologie. Les extrémités (tête, bras, jambes) dépendent du bon fonctionnement des organes et de la bonne répartition de l'énergie et du sang dans les trois foyers qui composent le buste.

☀ L'organisation des trois foyers

• **Le foyer supérieur** est la partie supérieure du buste, à partir de la pointe du sternum jusqu'au sommet de la tête, incluant les membres supérieurs. Les organes du foyer supérieur sont particulièrement protégés en haut derrière la cage thoracique. Ce sont le cœur et les poumons. Ce foyer est lié à la respiration, au cardio-vasculaire, à l'énergie du mental, aux fonctions cérébrales et au dynamisme. Un point d'acupuncture permet de stimuler l'énergie de ce foyer, « le centre de la poitrine » (point 17 du méridien *Ren Mai*, ou VC, Vaisseaux Conception), situé sur le milieu du sternum, à la hauteur du 4^e espace intercostal (à la hauteur des mamelons). Il régule l'énergie et libère la poitrine des oppressions.

• **Le foyer moyen** est une zone très petite, comparée aux deux autres foyers. Elle couvre l'espace entre le nombril et la pointe du sternum. C'est la hauteur du plexus solaire, le passage du nerf pneumogastrique, mettant en relation le cerveau, le cœur et le poumon avec l'intestin et assurant notre faculté d'adaptation aux situations nouvelles. Cette zone est principalement liée à la digestion, dans tous les sens du terme : digestion alimentaire, mentale et émotionnelle. Elle regroupe, à gauche sous les côtes et légèrement plus bas, l'estomac, le pancréas et la rate, et à droite le foie et la vésicule biliaire. Il ne doit pas y avoir trop de tensions ni trop peu de circulation pour favoriser l'assimilation sur tous les plans. C'est le fameux « nœud à l'esto-

mac » ou douleur du plexus solaire. Notre capacité à recevoir et à redonner dépend de la souplesse du foyer moyen. Son point de commande est le « le milieu de l'estomac » (point 12 du méridien *Ren Mai*), dont la souplesse est garantie par un bon sens de l'adaptation et un bon métabolisme digestif.

• **Le foyer inférieur** part du nombril et descend jusqu'aux pieds. Pour le corps, il s'agit de la capacité à produire l'énergie, à éliminer les déchets métaboliques du corps et à stocker nos réserves d'énergie. L'intestin (côlon et intestin grêle), la vessie et les reins sont les organes du foyer inférieur. La force de ce foyer inférieur représente notre force interne, notre stabilité, notre ancrage et notre volonté. C'est le hara. Il est influencé par l'état de « la barrière de l'origine » (point 4 du méridien *Ren Mai*), situé trois doigts sous le nombril. Sa tonicité assure la force vitale et la stabilité de la personne.

Le buste comprend tous les organes que la tradition chinoise distingue en deux catégories : les organes trésors et les organes travailleurs.

☀ La physiologie chinoise

Il ne s'agit pas de décrire un organisme qui fonctionnerait différemment selon l'Orient ou l'Occident, mais d'appréhender la physiologie comme l'interaction et l'interdépendance entre des systèmes, dont le moteur est un organe, et les antennes relais des

différentes structures corporelles et composantes mentales. Chaque organe, trésor ou travailleur, est relié à un méridien, une ligne énergétique qui circule à la surface et dans les profondeurs du corps pour le nourrir. Cette ligne est parcourue de points d'acupuncture qui ont une moindre résistance énergétique et favorisent les actions envers l'organisme.

Les organes trésors, qui sont le cœur du système physiologique, permettant la respiration, le métabolisme, le mouvement, la production et circulation du sang, la production d'hormones et la production et la régulation des liquides corporels. Ces cinq organes, au travers du sang, gèrent ensemble la physiologie et les transformations du corps. Ils sont les principaux acteurs et régulateurs en interaction les uns avec les autres. Tous les systèmes réunis s'occupent des différents tissus et organes des sens, ainsi que de toutes les fonctions physiques, cérébrales et émotionnelles.

Leurs déséquilibres se manifestent dans les fonctions physiologiques qui leur correspondent, dans l'état des différentes structures et des sens qu'ils gèrent et dans la dimension psychologique à laquelle ils correspondent. En Occident, la difficulté à admettre cette connaissance est peut-être due aux traductions des idéogrammes chinois, qui expriment une idée et non un mot. Lorsque l'on parle d'organe en médecine chinoise, on entend le système dont découle et dépend le bon fonctionnement d'un organe.

• **Les poumons répondent au système du poumon (Fei)**, à la respiration, au nez, à l'odorat, à la peau, au système pileux, à l'intuition et à la capacité à se protéger et à gérer nos ressources. C'est lui qui apporte l'énergie quotidienne aux autres systèmes à travers la puissance de son souffle.

Ainsi, lorsque l'énergie de ce système est en sous-régime et que le souffle est faible, la tristesse – voire la dépression –, les troubles respiratoires, les allergies, une moindre résistance à la maladie, les problèmes de peau, les transpirations spontanées, l'essoufflement, les soupirs, les réveils précoces vers 4 heures du matin, les préoccupations et le sentiment d'insécurité peuvent apparaître. Inversement, l'énergie de ce système du poumon est entièrement dépendante de la bonne respiration et de l'air respiré.

• **Les reins répondent au « système rein » (Shèn, organe à ne pas confondre avec le Shen, ensemble énergétique dont nous avons parlé dans l'observation du visage, p. 104), à la régulation des liquides corporels, au système hormonal, aux cycles de croissance et de développement de l'organisme, à la génétique qui nous compose, à la sagesse liée à la mémoire de ce qui a été digéré et acquis, à la patience dans la réflexion, à l'ancrage, à l'aptitude à avoir les pieds sur terre et à la volonté et la capacité à durer dans l'action. Il est en relation avec les oreilles, l'ouïe, la capacité à entendre ou à écouter, les cheveux et les os. C'est lui qui offre les réserves d'énergie et le soutien aux autres systèmes. Il apporte la chaleur nécessaire au travail des autres et permet de se ressourcer et de se régénérer.**

Lorsque nous ne prenons pas soin de nous, que le repos n'est pas suffisant ou que nous tournons en surrégime, lorsque nous sommes fatigués ou incapables de nous reposer, le corps se manifeste : par les cheveux qui blanchissent ou qui tombent, les douleurs lombaires, les problèmes osseux comme l'arthrose, les rhumatismes, l'ostéoporose, le refroidissement de l'intérieur, les peurs ou les phobies, les troubles auditifs, les sueurs nocturnes ou les cernes noirs.

Le bon fonctionnement de ce « système rein » dépend de notre équilibre entre nos activités

diurnes et les repos nocturnes, mais aussi de l'équilibre entre nos ressources personnelles et la consommation de ces ressources par notre activité.

• **Le foie répond au système du foie (Gan)**, aux mouvements du corps et du mental et à la capacité à bouger, à évacuer les émotions et à s'adapter. Il est le garant de la bonne santé du sang en éliminant les toxines du corps. Il favorise l'imagination, le rêve et la sensation de liberté. Il est en relation avec les yeux, la capacité à voir et à recevoir la lumière, les muscles, les tendons et les ongles. Il représente la puissance du système moteur et apporte l'énergie du mouvement à tous les autres systèmes.

Si nous sommes trop sédentaires ou au contraire trop actifs et dispersés, il se peut que certains troubles nous rappellent à l'ordre. L'irritabilité ou la colère, lorsque ce n'est pas de la frustration par impossibilité à dire les choses, les douleurs musculaires ou les tendinites, les crampes, l'hyperactivité, les troubles oculaires, les rêves abondants ou les cauchemars, la difficulté à démarrer une action ou à se mettre en mouvement et l'état des ongles – cassants, striés ou mous.

• **Le cœur répond au système du cœur (Sin)**, à la fonction cardio-vasculaire et aux fonctions cérébrales. Il représente l'intelligence spontanée et les activités mentales. « Il est le logis du sang, et le sang le soutien de l'esprit. » Il est en relation avec les vaisseaux sanguins, la langue et la parole, la capacité à s'exprimer clairement et à avoir les idées claires et l'esprit lucide. Il est le coordinateur de tous les autres systèmes, et c'est à travers lui que se manifeste l'état général de la personne, le *Shen* énergétique : « Lorsque le *Shen* est serein, il y a endormissement facile et sommeil profond la nuit, et lucidité le jour. » De lui dépendent notre joie et notre bonheur serein.

Trop d'émotions, positives ou négatives, et trop d'excitations auront raison de la stabilité du cœur : émotivité et inquiétudes pouvant mener à la paranoïa, à des difficultés à s'exprimer, au trac, au bégaiement, à des problèmes relationnels, à un sommeil agité, à des troubles cardio-vasculaires et à une rigidité corporelle et parfois mentale pouvant mener à l'autoritarisme.

• **La rate et le pancréas répondent au système de la rate et de l'estomac (Pi)**, à la fonction digestive et métabolique, mais aussi à la capacité à digérer les expériences, l'apprentissage, la réflexion et la mémoire de cet apprentissage. Il est essentiel pour nourrir le sang à partir des nutriments et des saveurs que le bol alimentaire peut nous apporter. Il nous permet aussi, au sens figuré, de savourer la vie et de lui trouver du goût. Il est en relation avec la tonicité des différents tissus du corps, il garantit leur solidité et leur gainage. Il est le principal agent nourricier des autres systèmes. En médecine traditionnelle chinoise, son rôle central dans la physiologie du sang en fait un facteur clef des problèmes gynécologiques chez la femme et des troubles du métabolisme.

« *Le corps est la forme extérieure de l'âme, et l'âme, l'esprit du corps. C'est pour cette raison que la structure intérieure se manifeste inévitablement à travers son corps et son attitude.* »

Ludwig Klages

Très sensible au stress, au surmenage et aux désordres alimentaires, le système de la rate et de l'estomac se manifeste par des problèmes de prise ou de perte de poids, par l'augmentation ou la diminution de l'appétit, par l'hypoglycémie et les fringales, par des désordres hormonaux sur le plan gynécologique, par l'affaiblissement musculaire ou le

relâchement des tissus pouvant conduire aux ptôses, descentes d'organes ou œdèmes, par un état nostalgique ou la rumination de pensées, par des idées embrouillées ou par des réveils fréquents.

À côté de ces « cœurs de système » se trouvent **les organes digestifs**, ceux dont le rôle est principalement lié à la gestion du bol alimentaire, mais énergétiquement en relation étroite avec un des organes trésors. L'estomac (couplé avec le système de la rate), l'intestin grêle (couplé avec le système du cœur), la vésicule biliaire (couplée avec le système du foie), le gros intestin (couplé avec le système du poumon) et la vessie (couplée avec le système du rein) sont **les organes travailleurs**, qui assistent les organes trésors. Ils font transiter le bol alimentaire, assurent sa transformation, font le tri et éliminent ce qui n'est pas utile à l'organisme, produisent les différentes énergies et les transmettent aux organes trésors pour assurer leurs fonctions.

L'intestin grêle est peut-être le plus sensible des organes travailleurs, par sa relation particulière avec le cœur *via* le sang et son rôle de barrière de transit entre le bol alimentaire et l'organisme, mais aussi par la présence de ses 200 millions de neurones. On l'appelle le « deuxième cerveau », mais il est en réalité le premier à être fonctionnel à la naissance.

☀ **La force du Hara**

Les enfants, jusqu'à l'âge de sept ou huit ans, n'ont pas de notion très précise du temps passé ou futur. Ils vivent avec leur ressenti... viscéral. Ils sont beaucoup plus proches de leurs besoins réels, et leur perception des choses n'est pas encore filtrée par le cortex. Ils pensent avec leur ventre, et nous leur apprenons à penser avec leur tête. Petit à petit, l'énergie viscérale

diminue au profit du mental. C'est ce qui nous redresse, mais c'est aussi ce qui nous déracine.

« *Le Hara est un don originel fait à l'homme. Et lorsque sa conscience lui fait perdre la notion de ce que représente le Hara, il a le devoir de le reconquérir.* » Karlfield Graf Dürckheim

L'abdomen, appelé *Hara* au Japon, est considéré comme le centre vital, haut lieu de désordres en tout genre, dont les répercussions négatives sur le reste de l'organisme et le psychisme sont largement sous-estimées. Les énergies y sont transformées et stockées.

« La place du *Hara* dans les sociétés orientales, notamment japonaise, se situe dans l'importance accordée aux racines. C'est l'attitude droite et le fait de reposer en soi-même qui donne toute la signification au *Hara*. Celui qui acquiert la maîtrise du *Hara* peut garder son calme dans n'importe quelle circonstance, même face à la mort¹. »

La puissance et la stabilité de chacun dépendent de la maîtrise du *Hara*, qui s'exprime par la présence et le calme, lesquels ne sont jamais perturbés par l'agitation du monde extérieur.

Sa relation avec le nerf vague, qui relie le cerveau au cœur-poumon, puis à l'intestin et ses 200 millions de neurones, en fait une zone clé de l'organisme. On situe le *Hara* dans tout l'abdomen, autour du nombril, « le palais du *Shen* » (sous-entendu le palais de l'esprit). Des points stratégiques sont sources de diagnostic, comme « la mer de l'énergie » (*Qi Hai*, point 6 du méridien *Ren Mai*), « la barrière de l'origine » (*Guan Yuan*, point 4 du méridien *Ren Mai*), « le centre de

¹ *Hara : Centre vital de l'homme*, de Karlfield Graf Dürckheim, Le Courrier du livre.



l'estomac » (*Zhong Wan*, le point 12 du méridien *Ren Mai*) et « le grand portail » (*Ju Que*, le point 14 du méridien *Ren Mai*).

Selon le *seitai*, le *Hara* (ventre) n'est pas simplement un réceptacle d'organes, il est aussi la source et le dépôt de notre énergie vitale. Il est donc le symbole de l'activité vitale de l'homme.

« La force du *Hara* transpire par le physique, l'attitude et les mouvements de la personne... Le *Hara* recèle une force quasi surnaturelle qui permet à l'homme de réaliser des exploits. Le Japonais nomme cette force le *ki*, c'est-à-dire force universelle². » Le *ki* est d'usage quotidien et se retrouve dans de nombreuses expressions (voir p. 9).

Au Japon, l'observation de la posture renseigne sur la force de la personne. Si le bassin est en arrière, les lombaires creusées et le menton en avant, c'est que l'énergie de la personne est située principalement à la tête.

Si le bassin est relâché et les lombaires détendues, les épaules passent alors légèrement vers l'avant, le sternum descend et la respiration peut atteindre le ventre. La personne est stable et a les pieds sur terre. Elle tire sa force non de son mental, mais de son ventre. L'expression « en avoir dans le ventre » rejoint cette idée de force interne logée dans l'abdomen.

Le travail de Do-In sur l'abdomen, le massage des organes internes, comme l'*Ampuku* au Japon ou le *Chi Nei Tsang* en Chine, est essentiel pour atteindre la maîtrise du *Hara*. On peut savoir comment fonctionne une personne en palpant son *Hara*.

Les nerveux ont le ventre dur, les névrosés ont les deux côtés du nombril durci et leur ventre est resserré, les coléreux ont le deuxième point dur, les inquiets ont l'hypo-

chondre gauche tendu – ce qui dérange la bonne digestion de l'estomac.

Notre capacité à lutter contre les stress de la vie ne dépend pas de notre volonté, mais de la profondeur de notre respiration. Si notre *Hara* est bon, on n'a pas à se faire de tracas.

☀ Le bilan par les trois clefs de l'abdomen

Trois points clefs sont à observer. Pour cela, il suffit d'appliquer une pression du bout des doigts sur chacun d'entre eux. À eux trois, ils livrent l'état des trois étages du corps. Dans la tradition chinoise, le mental, l'émotionnel et le physique sont établis dans le foyer supérieur, le foyer moyen et le foyer inférieur, et ils sont en relation avec les trois points. Le tonus de ces derniers permet de comprendre comment fonctionne la personne (a-t-elle les pieds sur terre ou marche-t-elle sur la tête ?).

- **Le 1^{er} point, ou « la barrière de l'origine »** (point 4 du méridien *Ren Mai*, ou VC, Vaisseaux Conception) : il est situé quatre doigts sous le nombril (3 *cun*). Il doit être tonique, c'est-à-dire qu'il doit rebondir pendant l'inspiration et reculer avec l'expiration. Il assure la force vitale, la volonté et la durée dans l'action. C'est la capacité à donner le meilleur de soi, à prendre des décisions et à donner l'impulsion initiale dans l'action. S'il est mou (vide), la personne a peu de ressources, se fatigue vite et manque d'appui et d'ancrage dans l'action. Il est le point clé du foyer inférieur.

- **Le 2^e point, ou « le milieu de l'estomac »** (point 12 du méridien *Ren Mai*, ou VC) : il est situé à une largeur de main complète au-dessus du nombril (4 *cun*). Il doit être souple.

² Karlfried Graf Dürckheim, *op.cit.*

C'est le baromètre de niveau de réaction au stress (ou niveau d'adaptation). Sa souplesse permet de répondre à toutes les situations sans effet négatif sur la santé. S'il est dur, le niveau de réaction est élevé à cause d'une hypersensibilité. Certains aliments sont difficiles à assimiler et les attaques externes entraînent une hyperréactivité.

- **Le 3^e point, ou « le grand portail »** (point 14 du méridien *Ren Mai*, ou VC, Vaisseaux Conception) : il se trouve à deux larges de doigt sous l'appendice xiphoïde (la pointe du sternum). Il doit être mou pour ne pas « marcher sur la tête » et avoir l'esprit clair et lucide. Sa tension montre le manque de décontraction de la personne (difficulté à bâiller et sommeil léger) et la difficulté à résoudre les problèmes (douleurs, relations). Il se relâche après une colère, qui tient lieu de soulagement de la tension. Mais la solution consiste à travailler ce 3^e point pour empêcher cette tension. Ainsi, les choses peuvent être exprimées simplement et au fil de l'eau.

☀ **La respiration des trois foyers**

Le buste protège les organes trésors et vitaux derrière la cage thoracique et les organes travailleurs derrière l'abdomen. De l'amplitude et de la force de la respiration dépendent la circulation du sang, l'activité et la souplesse du corps et du mental. De la bonne digestion dépendent la forme et la tonicité du corps, la qualité et la richesse du sang. Du bon équilibre entre l'activité et le repos dépend l'état de nos ressources et de nos facultés à gérer les situations nouvelles.

- **Quand on est en bonne santé**, la respiration doit pouvoir descendre jusqu'au 3^e point, ce qui le rend tonique.
- **En cas d'affaiblissement**, la respiration s'arrête au niveau du diaphragme.

- **Si l'énergie est complètement diminuée**, la respiration s'arrête alors à la poitrine, puis aux épaules. Finalement, la respiration peut s'arrêter au nez et l'affaiblissement atteint son point extrême.

- **Quand l'énergie monte excessivement à la tête**, elle fait raidir le cou et, par similitude de zone, les lombaires et les tendons d'Achille. Au niveau du *Hara*, elle a pour conséquence la contraction du 1^{er} point (Grand portail) et le relâchement du 3^e point (Barrière de l'origine). Nous retrouvons cette situation en cas d'effroi.

Une respiration peu profonde montre que le sujet est perturbé (physiquement ou psychologiquement). Le travail sur cette partie du buste va réveiller la respiration, débloquent le diaphragme, assouplir la cage thoracique, détendre l'abdomen, favoriser la digestion, dénouer les tensions émotionnelles et soulager les douleurs dorsales.

☀ **L'importance du dos**

Dans la tradition chinoise, le dos représente notre capacité à nous redresser, à faire monter l'énergie à la tête. Il est en relation avec le système nerveux central et les commandes volontaires et permet de travailler sur les racines dorsales des vertèbres, notamment pour stimuler les ganglions spinaux, points d'entrées des informations en provenance des organes internes et de la surface du corps – voir le schéma des dermatomes qui montre les étages vertébraux en relation avec les zones cutanées (p. 136), mais aussi celui du système nerveux qui indique quel étage vertébral est lié à tel organe (p. 137). Chaque pression sur un étage vertébral informe le cerveau, comme s'il s'agissait d'une stimulation sur la zone cutanée ou l'organe lui correspondant. En temps normal, lorsque l'organe, ou la zone cutanée, est blessé, stressé,

affaibli... en désordre, le ganglion spinal récupère l'information et la transmet au cerveau *via* la moelle épinière pour obtenir en retour une réponse soit nerveuse, soit endocrinienne, qui rétablira l'équilibre.

En agissant directement à la racine de la corne dorsale (où sont les points d'accès des ganglions spinaux), nous pouvons modifier le message et corriger le désordre lorsqu'il est fonctionnel. Ce travail est très utile dans les douleurs chroniques pour amplifier l'information et obliger le corps à s'occuper de la réparation, car les cellules produites autour du ganglion lors de la blessure n'ont pas disparu – alors que la blessure n'existe plus –, parasitent l'information en provenance de la peau ou de l'organe et émettent un message erroné.

Pour rétablir un état sain, on assouplit le massage ou les pressions dans les gouttières paravertébrales. La tradition chinoise met en relation un organe par étage. Ce sont les points d'assentiment ou points de transport (les *Shu* dorsaux).

Le dos assure **notre structure corporelle**. Autour de la colonne vertébrale, toute notre architecture s'articule. La position debout s'équilibre par les courbes alternées qui vont de la tête aux chevilles. La forme arrondie de l'arrière du crâne répond aux courbes convexes de la zone entre les omoplates, du sacrum et des talons, tandis que la 3^e cervicale, la 8^e thoracique, la 3^e lombaire et le creux poplité assurent la concavité opposée.

Ainsi, vous pouvez jouer avec la posture pour améliorer l'équilibre des courbes : **si vous mettez vos genoux en tension**, vous cambrez le bas du dos, vos épaules sont hautes, votre poitrine est mise en valeur, votre mâchoire inférieure part vers l'avant et vos pointes de pied vont vers l'extérieur.

À l'inverse, **lorsque vous déverrouillez les genoux**, vous débloquez toutes les zones charnières de la structure. Vos épaules se relâchent, la tension du cou également, le sternum descend vers le bassin et la pointe du coccyx bascule vers l'avant.

La culture orientale accorde une grande importance à **la position du bassin**. Le bassin « en arrière », qui exagère la cambrure, montre que l'essentiel de l'énergie est dans la tête. La personne peut être déstabilisée et manquer d'ancrage.

À l'inverse, « la combinaison de l'attitude droite et du fait de reposer comme en soi-même est significative. L'homme tout entier est, à travers son corps, recueilli en lui-même³. ». Nous pouvons ainsi recueillir la force, la stabilité, la lucidité et le calme.

☀ **Les connexions nerveuses**

Le dos, la colonne dorsale, est le lieu des plexus nerveux :

- **le plexus cervical** pour innervier le cou, les épaules et le diaphragme (entre la 1^{re} et la 4^e cervicale) ;
- **le plexus brachial** pour les bras et les mains (le pouce et l'index au niveau des 5^e et 6^e cervicales, le majeur au niveau des 6^e et 7^e cervicales, l'annulaire et l'auriculaire au niveau de la 7^e cervicale et de la 1^{re} dorsale) ;
- **le plexus lombaire** entre la 1^{re} et la 4^e lombaire pour la face antérieure de la cuisse, avec le nerf crural qui, depuis la 4^e lombaire, descend sur l'avant du genou jusqu'au-dessus du pied ;
- **le plexus sacré** entre la 4^e lombaire et le 3^e trou sacré pour la fesse et l'arrière des

³ Karlfried Graf Dürckheim, *op.cit.*

cuisses par le nerf sciatique, qui passe dans le creux poplité et rejoint le pied ;

- le **plexus honteux** entre le 3^e trou sacré et le 5^e trou sacré pour innerver le petit bassin, le périnée et les organes génitaux.

On voit l'importance de la souplesse et du gainage des muscles paravertébraux. Ceux-ci doivent être ni trop durs pour laisser respirer et faire passer les informations, ni trop mous pour ne pas se démettre en permanence.

SCHÉMA DES DERMATOMES

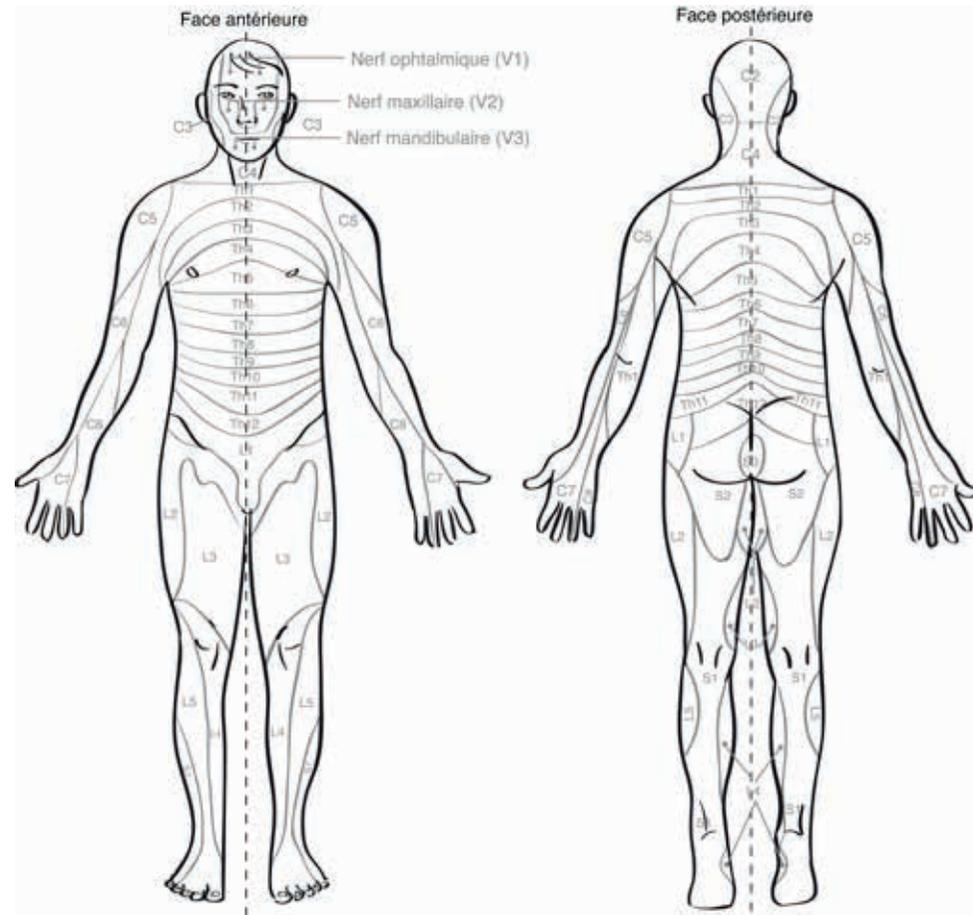
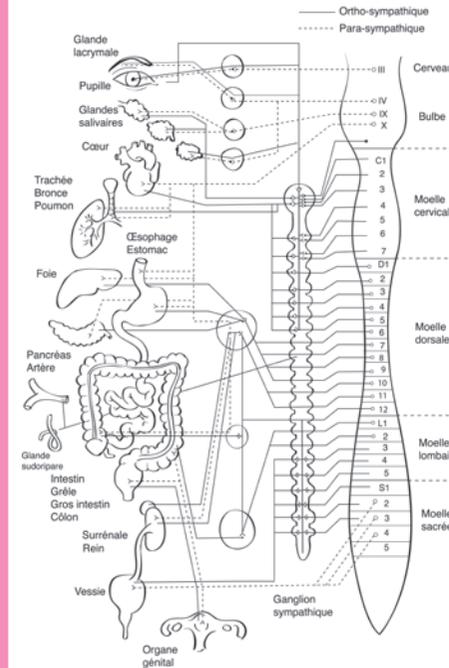
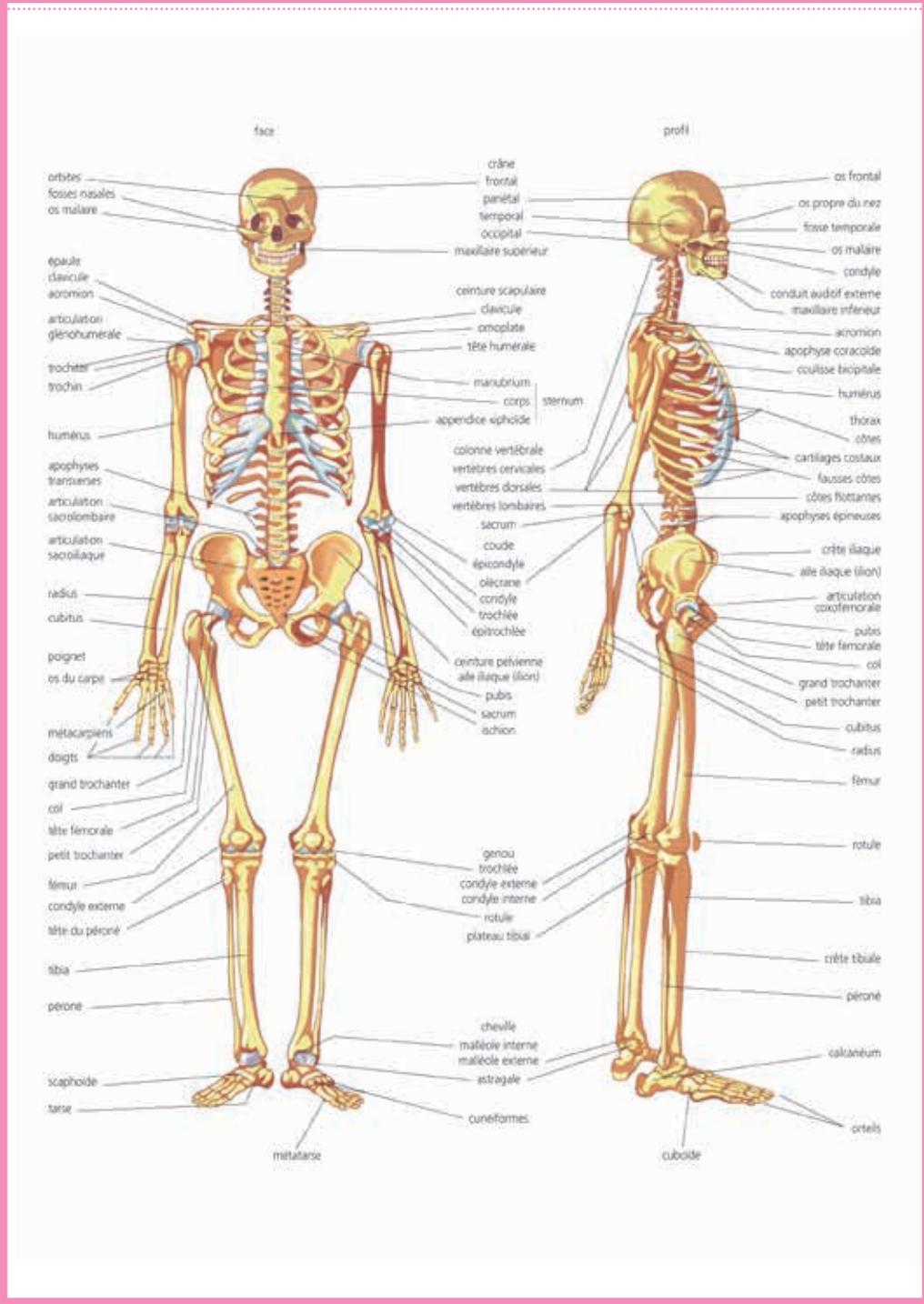


SCHÉMA DU SYSTÈME NEUROVÉGÉTATIF



Vertébrales	Zones du corps	Symptômes	
Cervicales	C1	plexus cervical C1 à C4 innerve la tête, le cou, les épaules et le diaphragme	En relation avec les maux de tête, les douleurs de la nuque, du fond des yeux, des tempes, et du front.
	C2		
	C3		
	C4		
	C5	Le plexus brachial C5 à D1	
C6	innerve la partie moyenne et basse du cou, les bras et les mains.	nausées, vertiges, nervosité et douleur pouce, index ou majeur	douleur ou irritation de la gorge et tensions dans la nuque et douleur sur le majeur, annulaire ou auriculaire
C7			
Dorsales	D1		Gêne ou douleur de l'épaule à la main, en particulier annulaire et auriculaire
	D2	Cœur, valves coronaires et artères	Oppression thoracique, douleur dans la poitrine, tendinites
	D3	poumons, bronches, pèbre et poitrine	Troubles respiratoires, toux, douleurs et gêne dans les bras, mains, coudes et doigts
	D4	vésicule biliaire, cholécystique	
	D5	foie, plexus solaire	douleurs thoraciques, asthme, difficultés respiratoires
	D6	estomac, partie médiane du tronc, diaphragme	douleur et gêne thoraciques. Barre à la base des omoplates (avec D7)
	D7	pancréas, duodénum	Troubles hormonaux, troubles du métabolisme, augmentation ou perte d'appétit, difficultés digestives, troubles gastriques
	D8	rate, partie basse du tronc	
	D9	glandes surrénales	
	D10	reins	
	D11	uretère	
	D12	intestin grêle, circulation lymphatique	
Lombaires	L1	Plexus lombaire L1 à L4 Côlon, abdomen, organes sexuels, utérus, vessie, genoux, prostate.	intestin grêle et côlon - organes sexuels - utérus - vessie - prostate douleurs et gêne lombaire
	L2		
	L3	Nerf crural pour l'avant de la cuisse jusque dessus du pied (depuis L4) et nerf sciatique pour l'arrière de la jambe de L4 à S3	
	L4	Douleur sur l'avant de la cuisse, l'intérieur ou jusque sur le dessus du pied, marche difficile	
L5	Plexus sacré L5 à S3	douleurs aux pieds, genoux, chevilles	
Sacrum	Fessier, nerf sciatique, mollets, pieds, chevilles hanche plexus honteux S3 à S5 Petit bassin, périnée, organes génitaux	Douleur sur l'arrière de la cuisse, dans le creux poplité, les mollets, les hanches et les fessiers	
Coecyx	rectum, anus	problèmes rectaux	

SCHÉMA DU SQUELETTE DE FACE ET DE PROFIL



L'éveil du corps zone par zone

Prendre soin de son buste

 **Le bien-être du buste**

1 • Pincés sur le trapèze supérieur :

4 ou 5 respirations.

Saisissez le haut du dos en empaumant le trapèze avec la main opposée. Commencez par poser la main à plat sur le haut du dos, directement au contact de la peau pour éviter le glissement des vêtements. Puis, sur l'inspiration, saisissez le muscle pour le décoller à pleine main. Maintenez l'étirement sur l'expiration, comme si vous vous suspendiez. Relâchez le muscle en fin d'expiration. Tâchez d'inspirer et d'expirer lentement. Ressentez bien l'étirement du muscle. Recommencez quatre à cinq fois pour le faire respirer. Puis passez à l'autre côté. Si votre bras fatigue, pensez à le soutenir au niveau du coude avec l'autre main.

Effet : décongestionne les tensions musculaires.

2 • Masser le trapèze supérieur :

de 2 à 3 minutes.

Avec le bout des doigts, appliquez des pressions circulaires sur le dessus des omoplates. Prenez soin de faire le contour supérieur de l'os. Arrêtez-vous sur les zones douloureuses et massez doucement, délicatement. Laissez-vous respirer dans le geste. Essayez de descendre plus bas entre la colonne et l'omoplate en poussant le coude avec la main opposée.

Appliquez le bout des doigts dans la gouttière paravertébrale et, sur l'expiration, pressez en direction du centre du corps.

Effet : détend la zone interscapulaire et favorise l'ouverture de la poitrine.

3 • Percussions sur le haut du dos : 10 fois.

Avec la même intention amicale qu'une frappe sur le dos d'un ami, amenez votre main sur le dessus de l'épaule opposée et appliquez des frappes fermes, mais légères.

N'hésitez pas à déplacer la main dans toutes les zones que vous pouvez atteindre.

Effets : stimule l'énergie dans le haut du dos, réveille et tonifie.

4 • Masser le haut du dos : 4 ou 5 fois.

Allongez-vous sur le dos, les jambes détendues et les bras levés au-dessus de la poitrine. Crochetez vos doigts et, sur l'expiration, descendez le coude droit sur le sol. Tâchez de garder le bras perpendiculaire à l'axe du buste et, lorsque le coude est posé, étirez le bras gauche en l'entraînant avec la main droite, qui cherche à s'allonger sur le sol. Vous devez ressentir l'étirement jusque dans l'omoplate gauche. Ramenez les bras au-dessus de la poitrine et descendez-les sur la gauche avec la même intention, sur l'expiration.

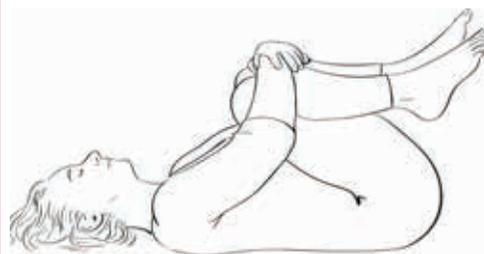
Effet : assouplit le foyer supérieur pour améliorer la posture et la respiration.

5 • Masser le bas du dos :

1 fois de chaque côté.

Allongé sur le dos, amenez vos genoux sur la poitrine. Entourez-les de vos bras et pressez-les contre vous lors de l'expiration. Relâchez sur l'inspiration et posez votre main droite sur le genou gauche. Ouvrez le bras gauche sur le sol, perpendiculairement à l'axe du buste. Sur une expiration, amenez les genoux sur le côté droit du buste, en guidant avec la main droite. Si vous n'atteignez pas le sol, ce n'est pas grave, arrêtez-vous là où vous vous sentez bien et soutenez vos jambes avec la main. Respirez quatre ou cinq fois dans cette posture, pour oxygéner et déverrouiller la colonne. Attention : en cas de hernie discale, ce mouvement est déconseillé. Vous sentez qu'à chaque expiration vos genoux se rapprochent un peu plus du sol. Votre dos se relâche. Ramenez les genoux sur la poitrine lors de l'inspiration

Effets : assouplit les lombaires et oxygène le dos.

1. PINCER LE TRAPÈZE SUPÉRIEUR**4. MASSER LE HAUT DU DOS****5. MASSER LE BAS DU DOS****6. PRESSIONS DES GOUSSIÈRES VERTÉBRALES****6 • Pressions des gouttières vertébrales :**

de 1 à 2 minutes.

Ce n'est pas toujours facile de se faire des pressions dans le dos. Vous pouvez vous masser en glissant une petite balle de mousse (pour les dos très durs) ou une balle de tennis (pour les dos plus souples) sous votre dos, en étant allongé au sol. Choisissez de préférence un sol assez doux. Vous pouvez aussi utiliser vos mains : allongé sur le sol, tâchez d'amener vos pieds proches du bassin pour décambler les lombaires ; glissez vos poings dans la gouttière de la colonne en alignant les articulations métacarpo-phalangiennes. Positionnez-les le plus haut possible dans le dos. Sur l'expiration, laissez le poids de votre buste s'alourdir sur vos poings, la pression se fait toute seule. Recommencez si nécessaire, puis déplacez vos mains plus bas pour soulager une autre zone. Descendez ainsi jusqu'à la limite du bassin. Une fois en appui contre l'os du bassin, expirez et pressez en direction du bassin, tout en cherchant à monter le buste vers la tête. Vous dégagez ainsi les tensions de l'articulation sacro-iliaque.

Effets : stimule des points d'acupuncture en relation avec les organes internes et détend le dos.

7 • Percussions sur le trapèze : de 8 à 10 fois.

Avec le poing fermé et le poignet souple, appliquez des percussions plus ou moins fortes sur le dessus du trapèze pour assouplir l'ensemble du muscle. Aidez-vous de la main opposée pour soutenir le coude et soulager les tensions dans le bras de travail.

Effets : permet un travail plus précis sur le muscle, assouplit et détend la zone.

8 • Percussions sur le thorax avec le bout des doigts et les poings : 1 minute.

Avec le bout des doigts et le poignet souple, effectuez des percussions légères sur l'ensemble du thorax. Commencez au-dessus

de la poitrine, proche du sternum, passez sur toute la largeur du buste, sous les clavicules près du sternum, et glissez le long du sternum entre les seins. Ces petits muscles essentiels aux mouvements de la cage thoracique sont souvent durs et douloureux. Vous pouvez laisser échapper des sons de votre bouche pendant les percussions pour encore mieux nettoyer les poumons.

Effets : ouvre les alvéoles pulmonaires et réveille la respiration.

9 • Masser les espaces intercostaux :

de 1 à 2 minutes.

Avec le bout des doigts, repérez les muscles entre les côtes. Partez du sternum, sous les clavicules, sentez celles-ci sous vos doigts et massez doucement point par point. Glissez le long de la clavicule en travaillant côté par côté : le côté droit avec la main gauche, puis le côté gauche avec la main droite. À l'extrémité externe de la clavicule, ouvrez le bras pendant le massage pour bien sentir le muscle bouger et atteindre les nœuds profonds. Insistez sur les endroits douloureux. Travaillez ainsi avec attention dans chaque espace de la cage thoracique. Vous passez sur de nombreux points, d'acupuncture, dont certains sont détaillés plus loin dans « Digi-pression des points du buste », p 148.

Effets : libère la poitrine et assouplit la cage thoracique.

Vous trouverez le point « arnica », pour les douleurs en général, au-dessous du milieu de la clavicule.

10 • Masser le petit pectoral : 10 fois.

De chaque côté du sternum, sous les clavicules, frictionnez la zone de haut en bas vigoureusement, en croisant les mains pour faciliter le massage.

Effets : libère la poitrine des blocages thoraciques, reconforte le moral et calme la toux.

7. PERCUSSIONS SUR LE TRAPÈZE



8. PERCUSSIONS SUR LE THORAX DU BOUT DES DOIGTS ET DES POINGS



10. MASSER LE PETIT PECTORAL

**11 • Masser autour de la poitrine :**

5 ou 6 fois.

Côté par côté, massez tout autour de la poitrine dans un mouvement circulaire. Commencez sous la clavicule, proche du bras, descendez par l'extérieur de la poitrine, puis contournez-la par le dessous pour remonter le long du sternum. Recommencez quatre ou cinq fois, en ayant conscience du geste. Vous apportez de la douceur en épousant les contours.

Effets : calme le rythme cardiaque et régularise les émotions.

12 • Pressions le long du sternum :

30 secondes.

Intercalez les doigts dans les espaces intercostaux de chaque côté du bord du sternum : l'index entre la 1^{re} et la 2^e côte, le majeur entre la 2^e et la 3^e côte et l'annulaire entre la 3^e et la 4^e côte. Lorsque vos doigts sont en place, prenez une inspiration profonde et pressez sur l'expiration. Maintenez la pression pendant l'inspiration suivante, en l'accentuant légèrement, et relâchez sur l'expiration. Vous sentez votre dos s'ouvrir dans cette pression. Il se peut même que vous réaligniez vos vertèbres. La zone entre les omoplates n'est pas facile à atteindre tout seul ; en passant par la face avant, vous pouvez la libérer en assouplissant l'articulation des côtes et du sternum.

Effets : soulage le haut du dos, assouplit la cage thoracique et dégage des oppressions.

13 • Percussions du bas du grill costal, du dos du grill costal et des flancs :

30 secondes.

Avec le bout des doigts, le poignet souple, percutez légèrement, mais de façon tonique, sous la poitrine, en vous redressant pour bien faire vibrer tous les espaces entre les côtes. Continuez sur les côtés de la cage thoracique avec le tranchant des mains. Puis arrondissez le dos pour faire vibrer l'arrière de la cage thoracique.

Effets : la respiration complète profite des effets tonifiants de la vibration. Défroisse les muscles et favorise l'oxygénation.

14 • Pressions dans les espaces intercostaux du bas du grill costal :

de 2 à 3 minutes.

Avec les pouces de chaque main, repérez les côtes sous la poitrine. À la hauteur de l'appendice xiphoïde, vous pouvez remarquer une côte plus grosse que les autres : il s'agit de la 7^e côte. Glissez vos pouces au-dessus, entre la 6^e et la 7^e côte (le 6^e espace intercostal), puis, si vous le pouvez, remontez encore d'un cran. Sous le sein gauche, dans le 5^e espace intercostal, vous pouvez palper un point important pour mesurer l'énergie du foyer supérieur. S'il vous est difficile de le trouver, allongez-vous : la cage thoracique ne subit plus la pesanteur et vous le localiserez mieux.

Parcourez tous les espaces en partant du sternum vers les flancs, avec des pressions de la pulpe du pouce. Posez le doigt, inspirez et, sur l'expiration, vous pressez. Maintenez la pression lors de l'inspiration, puis relâchez sur l'expiration suivante. Effectuez une pression à chaque fois, répétez si vous en sentez le besoin et déplacez-vous dans l'espace intercostal suivant. Il se peut que des douleurs vous dérangent. Ne vous inquiétez pas et allégez vos pressions. Massez si vous le souhaitez.

Effets : assoupli les muscles intercostaux et de tout le bas du grill costal. Favorise les mouvements du buste.

De nombreux points agissent sur le fonctionnement ou la forme des organes internes, comme le foie ou la vésicule biliaire. Il n'est pas rare d'entendre de petits bruits dans l'abdomen après avoir stimulé les 6^e et 7^e espaces intercostaux.

15 • Masser l'abdomen : de 20 à 30 tours.

Allongez-vous et prenez quelques instants pour respirer. Vous pouvez pratiquer le massage de l'abdomen en position assise, mais

13. PERCUSSIONS DU BAS DU GRIL COSTAL, DU DOS DU GRIL COSTAL ET DES FLANCS**14. PRESSIONS DANS LES ESPACES INTERCOSTAUX DU BAS DU GRIL COSTAL****15. MASSER L'ABDOMEN****16. PRESSIONS SOUS LES CÔTES DU STERNUM VERS LES FLANCS**

si vous avez la possibilité de vous allonger, profitez de ce moment de relaxation pour détendre les muscles du dos.

En massant directement au contact de la peau, vous ressentez mieux les effets de votre massage. Placez les deux mains l'une sur l'autre et commencez en bas à droite sous le nombril et au-dessus de la crête iliaque. Faites le tour du nombril avec les deux mains qui épousent vos formes. Procédez lentement et calmement, avec une respiration profonde qui peut accompagner la montée sur l'inspiration et la descente sur l'expiration. Le mouvement dans le sens des aiguilles d'une montre favorise le transit. En cas de transit trop actif, massez dans le sens contraire.

Effets : relaxe et régule le transit intestinal.

16 • Pressions sous les côtes du sternum vers les flancs : 3 ou 4 respirations.

Placez le bout des doigts dans l'axe du sternum, sous l'appendice xiphoïde. Sur l'expiration, laissez vos doigts descendre avec le mouvement du buste, puis remonter sur l'inspiration. Déplacez vos mains vers l'extérieur, puis recommencez jusqu'à ce que vos mains atteignent les côtés. Revenez au centre, près du sternum, pour refaire un passage en maintenant la pression le temps de l'inspiration. Pressez sur l'expiration jusqu'à ce que les doigts s'enfoncent, inspirez et maintenez les doigts en pression, puis relâchez sur la fin de l'inspiration.

Il est possible que la zone soit dure et douloureuse, voire intouchable. Dans ce cas, posez simplement la main à plat et respirez dans votre main. Laissez-la se soulever à l'inspiration et descendre à l'expiration. C'est peut-être la partie la plus délicate de l'abdomen, car notre force d'adaptation s'y reflète. Si elle est dure, nous ne pouvons rien recevoir de l'extérieur et nous réagissons vivement et très rapidement.

Effets : décongestionne les organes internes, comme le foie et la vésicule biliaire à droite, l'estomac, le pancréas et la rate à gauche.

17 • Pressions des organes digestifs :

3 ou 4 respirations.

Faites le tour du nombril en quadrillant l'abdomen par des pressions avec le pouce. Vous couvrez ainsi l'ensemble de l'intestin et passez sur de nombreux points d'acupuncture, dont certains sont détaillés p. ?. Aidez-vous avec l'autre main pour accentuer la pression. Effectuez votre bilan au travers des trois points clés du *Hara*. Commencez par « la barrière de l'origine », à quatre largeurs de doigts sous le nombril, qui doit être tonique et rebondir lors de l'inspiration. Puis remonte au-dessus du nombril, avec la largeur de toute la main, depuis le nombril. « Le milieu de l'estomac » doit être souple. Puis terminez sous l'appendice xiphoïde sur « le grand portail », qui doit être mou (voir « Le bilan par les trois clefs de l'abdomen », p. 133).

Effets : supprime les nœuds intestinaux, relance la circulation du transit et dégonfle l'abdomen.

18 • Percussions des lombaires et du bassin : 30 secondes.

Repérez votre taille. Elle est au niveau du nombril et des dernières côtes. Avec les points fermés, appliquez des frappes souples et légères sur la ligne de la taille puis, en arrondissant le dos, continuez au-dessus du nombril et redescendez jusqu'au-dessus du bassin. Couvrez bien l'ensemble du bas du dos.

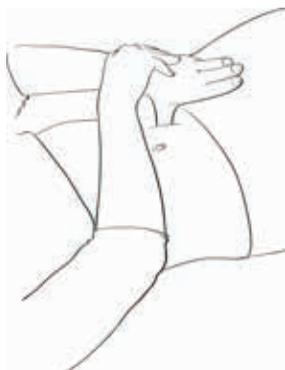
Effets : soulage les tensions lombaires et les raideurs musculaires et favorise la circulation du sang.

En passant sur « la porte de la vie » (voir description p. ?), vous réchauffez l'ensemble de l'organisme et vous vous redonnez du courage.

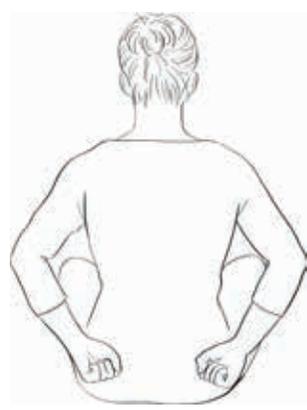
19 • Frictions des lombaires et du bassin : 1 minute.

Avec les poings fermés, massez par frictions répétées toute la zone du dos, depuis les

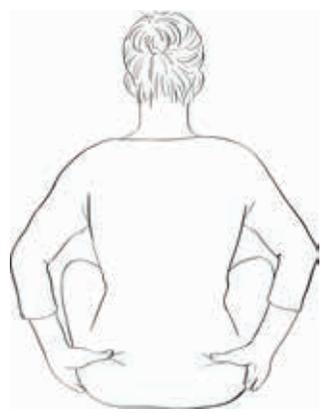
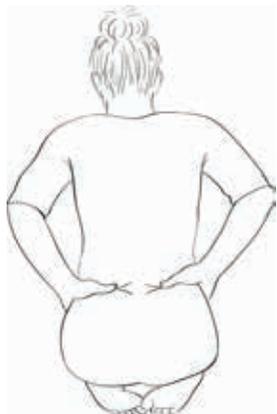
17. PRESSIONS DES ORGANES DIGESTIFS



19. FRICTIONS DES LOMBAIRES



21. PRESSIONS SUR L'ILIAQUE



dernières côtes (en arrondissant le dos pour monter les mains plus haut) jusqu'à l'iliaque. Insistez sur les endroits douloureux, relâchez votre pression, puis augmentez-la pour améliorer la circulation du sang.

Effets : décongestionne, réchauffe, détend et soulage.

En travaillant sur la crête iliaque, vous favorisez le transit intestinal et l'élimination des déchets.

20 • Pressions le long de la colonne :

1 minute.

Avec les poings fermés, utilisez les articulations métacarpo-phalangiennes pour presser dans la gouttière paravertébrale. Commencez par frictionner de chaque côté de la colonne, en partant du bassin vers les omoplates. Faites plusieurs allers-retours en augmentant ou en relâchant la pression, selon les besoins. Poursuivez par des pressions. Placez-vous au niveau de la taille avec l'articulation de l'index. Sur l'inspiration, redressez-vous en marquant le mouvement d'une légère pression, puis, sur l'expiration, accentuez la pression en laissant le buste se relâcher. Continuez ainsi sur toute la ligne de la taille.

Effets : soulage les douleurs et les tensions de la colonne, stimule les fonctions des organes par effet réflexe des points d'acupuncture et affine la taille.

21 • Pressions sur l'iliaque : 30 secondes.

Avec la pulpe des pouces, repérez l'os du bassin et pressez tout le long de la frontière avec le bassin, depuis la colonne vers les côtés. Posez-vous sur l'inspiration et pressez à l'expiration. Maintenez la pression le temps de l'inspiration suivante et relâchez à l'expiration.

Effets : améliore la circulation dans le petit bassin et la communication entre le haut et le bas du corps. Soulage les tensions lombaires.

22 • Étirements des flancs : 1 ou 2 fois.

Pour assouplir les côtés, ouvrez la cage thoracique et inspirez en glissant la main droite le long du corps jusqu'au-dessus de la tête. Tournez la paume vers le ciel, comme pour soutenir le ciel, et grandissez-vous dans l'étirement. Vous sentez le mouvement jusque dans la hanche. Relâchez le bras sur l'expiration, comme dans un grand soupir, et ramenez la main sur votre cuisse. Recommencez une seconde fois avec la main droite avant de passer à la main gauche.

Effets : libère les tensions des organes internes, assouplit et ouvre la cage thoracique, favorise la circulation du sang et de l'énergie dans les trois foyers.

23 • Torsions du buste :

1 fois de chaque côté.

Assis en tailleur, placez votre main gauche sur le genou droit et la main droite derrière le bassin, posée au sol. Inspirez profondément et, sur l'expiration, tournez la tête et le buste vers la droite, en cherchant à aller le plus loin possible vers l'arrière. Grandissez-vous et étirez la tête vers le ciel. Sur l'inspiration, relâchez la posture et changez de côté. Procédez de même sur le côté gauche.

Effets : depuis les cervicales jusqu'aux lombaires, toutes les vertèbres participent au mouvement. Dans l'expiration, elles se débloquent, ce qui soulage les douleurs. Le transit et les pressions émotionnelles sont libérés. La taille s'assouplit et favorise la bonne circulation du sang dans l'abdomen et le bassin.

24 • Frapper aux portes de la vie :

de 10 à 12 fois.

En *seiza* ou debout, repérez deux points : l'un au-dessous du nombril, « la barrière de l'origine », et l'autre sur la colonne, au niveau du nombril, « la porte de la vie ». Placez le poing droit fermé sur « la barrière de l'origine », et le gauche sur « la porte de la vie ». Tournez

22. ÉTIREMENTS DES FLANCS



légèrement le buste sur le côté gauche et inspirez. Sur l'expiration, tournez-vous vers la droite en déplaçant le poing droit sur le dos pour percuter « la porte de la vie » et le poing gauche sur le ventre en frappant doucement, mais avec tonicité, « la barrière de l'origine ». Revenez sur la gauche le temps de l'inspiration et changez les poings pour frapper de nouveau dans la position initiale – le poing droit sur le ventre, le poing gauche sur le dos. Soyez dynamique dans votre respiration et vos mouvements, sans exagérer pour ne pas hyperventiler.

Effets : à eux deux, ces points renforcent l'énergie vitale, la force interne et la chaleur, indispensables à toute fonction métabolique.

Digipression des points du buste

Les points des méridiens d'acupuncture du

buste vont permettre de stimuler ou de débloquent l'énergie des trois foyers. Au niveau du foyer supérieur, ils améliorent la ventilation pulmonaire, détendent les muscles de la poitrine et les angoisses associées et redonnent confiance en soi. Au niveau du foyer moyen, ils améliorent le fonctionnement des organes digestifs et facilitent la gestion des émotions. Au niveau du foyer inférieur, ils renforcent l'énergie vitale et le système immunitaire (le centre du nombril) et sont en relation avec la stabilité et l'ancrage mental.

Digipressions de face

- **La porte des nuages (Yun Men-P2) :** il est situé sous l'extrémité externe de la clavicule. Il favorise la respiration et amène le calme en éliminant l'agitation liée à l'excitation. Il aide à dégager la chaleur des extrémités (tête, mains et pieds) et soulage la douleur de la poitrine.

- **La résidence centrale (Zhong Fu-P1) :** on le travaille en même temps que la « porte des nuages », car il est juste au-dessous de ce point à une largeur de pouce, sur le pectoral. Il soulage la toux et la respiration sifflante en remettant la respiration dans le bon sens. Il agit directement sur l'organe du poumon et l'ensemble de ses fonctions (force dans le Hara, humidification de la peau et dynamisme).

- **Le centre de la poitrine (Shan Zhong-RM17) :** on le trouve sur l'axe des mamelons, au centre du sternum. Il régularise l'énergie du foyer supérieur et libère les oppressions de la poitrine. Il est souvent douloureux chez les personnes qui ont tendance à se voûter ou dont la joie de vivre s'est endormie. On l'appelle « la mer supérieure de l'énergie », car il y concentre l'énergie de ce foyer.

- **La porte terminale (Qi Men-F14) :** il est situé entre la 6^e et la 7^e côte (dans le 6^e espace

intercostal). On le repère grâce à la 7^e côte, qui est souvent proéminente et dirigée vers le nombril et à l'horizontale de la pointe du sternum. Il tonifie le sang et élimine les stagnations de l'énergie en redonnant du mouvement à l'organisme. Il facilite la digestion, aussi bien des aliments que des émotions. On l'utilise aussi pour favoriser l'évacuation des idées stagnantes et mettre fin à une histoire. On l'utilise encore pour les nausées et l'acidité de l'estomac, comme pour l'agitation et les troubles de l'endormissement.

- **La porte du règlement (Zhang Men-F13) :** on le localise au bout de la grande côte flottante. Il est essentiel pour ramener de l'énergie dans le foyer moyen. Il favorise l'assimilation des aliments et la bonne répartition des masses dans le corps. Il traite les maux de ventre et les diarrhées.

- **La pilier céleste (Tian Shu-ES25) :** il est situé de chaque côté du nombril, à deux largeurs de pouce. Il est en relation directe avec le gros intestin et régule l'élimination des selles en accélérant ou en réchauffant le transit. Il soulage les douleurs de l'abdomen.

- **Le grand portail (Ju Que-RM14) :** il est situé deux doigts sous la pointe du sternum, il est l'un des trois points clés de l'abdomen décrit p. ?. En relation avec les activités mentales, il calme l'esprit. En cas de douleur, ne le pressez pas, mais posez simplement votre main et laissez diffuser la chaleur.

- **Le centre de l'estomac (Zhong Wan-RM12) :** entre le nombril et la pointe du sternum, ce point est décrit plus haut (p. 128) parmi les trois points clés de l'abdomen. Il renforce la fonction digestive en soutenant l'énergie de la rate et de l'estomac. Souvent tendu en situation de stress, il réagit lors de problèmes relationnels avec l'environnement. Travaillez-le avec douceur et chaleur, en cas de fatigue ou de blocage émotionnel.

- **Le palais de l'esprit ou le portail de l'esprit (Shen Que-RM8) :** c'est l'un des points les plus importants et la dernière zone du corps à se refermer. Il renforce les défenses immunitaires, apaise le mental et réchauffe l'organisme en favorisant le système digestif.

- **La barrière de l'origine (Guan Yuan-RM4) :** c'est un point essentiel de renforcement de l'énergie originelle. Il renforce, réchauffe, régule et stabilise. Il joue un rôle très important dans les dysfonctionnements de l'utérus. Il nourrit l'énergie et le sang.

- **La mer de l'énergie (Qi Hai-RM6) :** il est souvent confondu avec « la barrière de l'origine ». Comme cette dernière, il participe au renforcement de l'énergie originelle, à la force du Hara, de manière moins nutritive, mais en stimulant l'énergie.

- **La porte de la capitale (Jing Men-VB25) :** il est situé au bout de la petite côte flottante. Celle-ci se trouve à l'horizontale du nombril, sur les côtés ou en arrière – lorsque les dernières côtes de la cage thoracique sont soulevées, les côtes flottantes ont tendance à passer dans le dos. Ce point soulage les douleurs lombaires. Très souvent douloureux en cas de tensions dorsales, il est nécessaire de le masser doucement au départ, puis de placer les pouces dessus, en laissant la respiration effectuer le massage par le mouvement de l'inspiration et de l'expiration.

Digipressions de dos

- **La porte de la vie (Ming Men-DM4) :** il est situé sur la colonne entre la 2^e et la 3^e lombaire. C'est un point essentiel pour réchauffer tout l'organisme lorsque le froid interne empêche les fonctions normales de transformation.

- **Le Shu du rein (Shen Shu-V23) :** ces deux points entourent la 2^e lombaire, c'est-à-dire au niveau du nombril. Ils renforcent les fonctions du système du rein décrit p. 81.

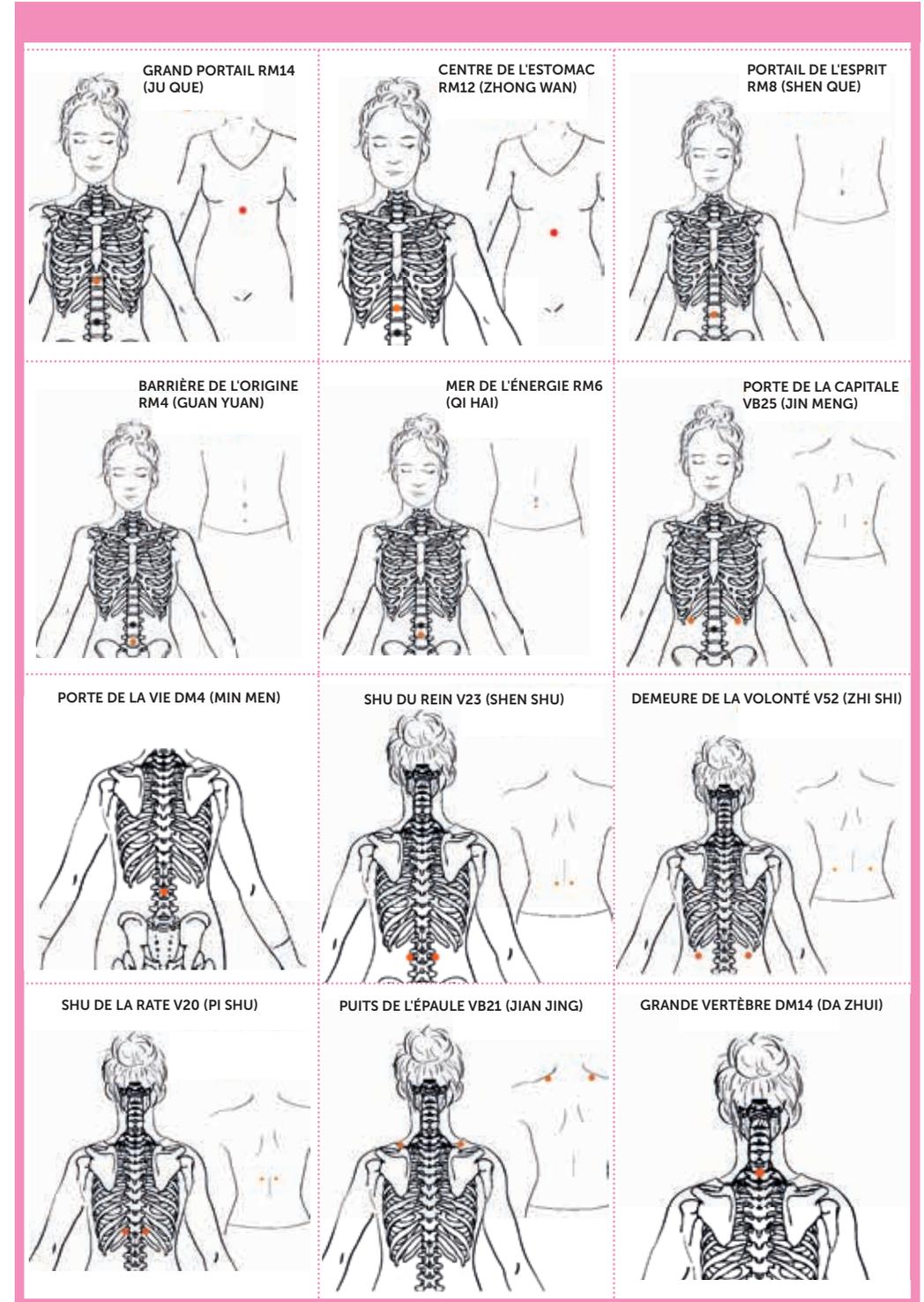
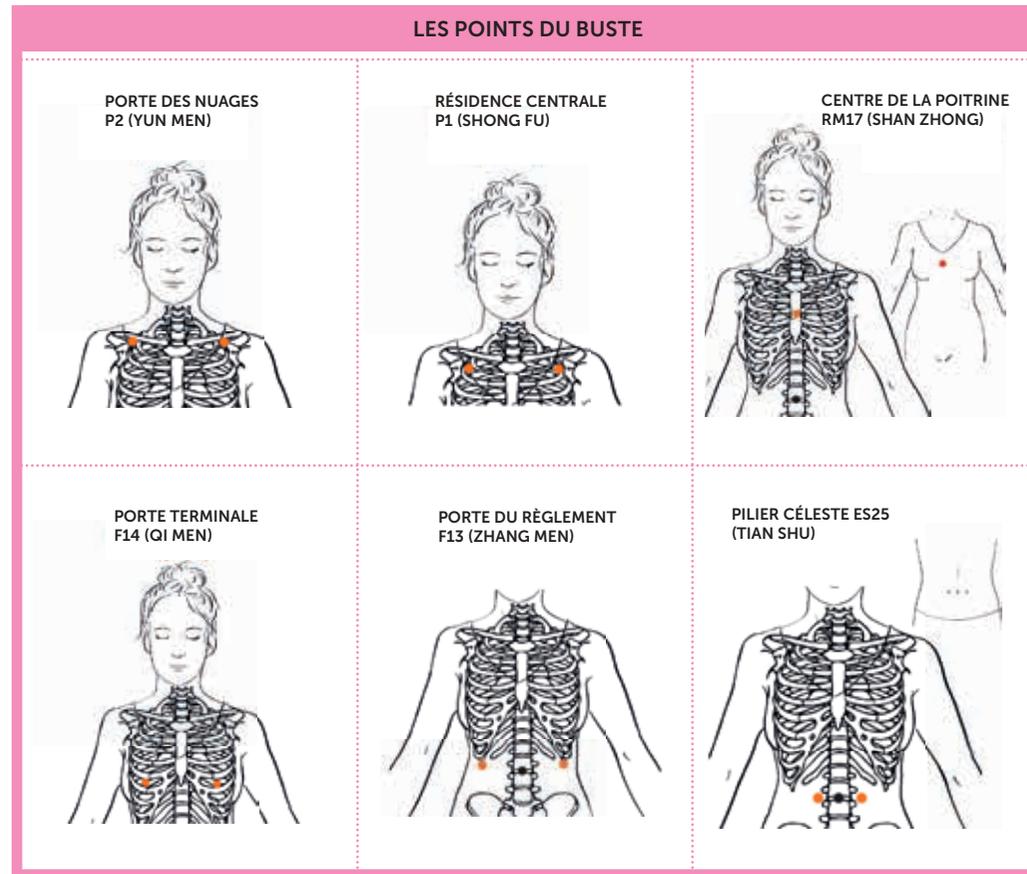
• **La demeure de la volonté (Zhi Shi-V52)** : il est au même niveau que la 2^e lombaire, comme le *Shu* du rein. Comme son nom le précise, il renforce la volonté d'agir et donne du courage.

• **Le *Shu* de la rate (Pi Shu-V20)** : situés au niveau de la 11^e dorsale, ces points agissent directement sur les fonctions gérées par le système de l'estomac et de la rate (voir p. 81).

• **Le puits de l'épaule (Jian Jing-VB21)** : situé à mi-distance entre « la grande vertèbre » – la base de la 7^e cervicale, c'est-à-dire la grosse vertèbre à la base du cou qui bouge lorsque l'on bascule la tête d'avant en arrière –, ce point est en rapport avec le lâcher-prise. Il est souvent dur et douloureux

lorsque la respiration n'oxygène pas correctement le haut de la poitrine. Il est indiqué pour toutes les douleurs et raideurs locales, du cou, de la nuque et des épaules.

• **La grande vertèbre (Da Zhui-DM14)** : si vous décelez la 7^e cervicale – la grosse vertèbre à la base du cou qui bouge lorsque l'on bascule la tête d'avant en arrière –, vous trouverez le pont « grande vertèbre », juste au-dessous. Ce point de croisement de tous les méridiens de la tête fait monter l'énergie dans le haut du corps et la consolide. Il est très indiqué pour les raideurs de la nuque et de la colonne. Stimulez-le lorsque vous avez tendance à vous affaisser, comme si vous portiez le poids du monde sur votre dos.



Prendre soin de ses bras et de ses mains

Les mains sont précieuses. Elles nous permettent de saisir, de réchauffer et de tester. Elles sont notre outil principal dans l'éveil de notre corps. L'instinct du toucher et l'importance de la somesthésie se retrouvent dans notre développement physico-psychique. Nous avons un besoin fondamental de contact corporel pour nous construire. Il est le premier système opérationnel à la naissance.

Ce que reflètent les bras et les mains

La tradition chinoise y accorde une importance particulière, en relation avec les méridiens de l'acupuncture. Les mains sont des extrémités, donc des lieux d'accumulation des toxines des organes. Elles sont utilisées en zones réflexes (réflexologie palmaire) et elles sont aussi le point de départ ou d'arrivée des méridiens de l'acupuncture. Chaque méridien est comme une rivière qui nourrit un organe.

Situés aux extrémités des mains, ces méridiens sont à l'image du puits ou de la source de la rivière. L'intensité énergétique est faible, mais concentrée, et elle agit à distance. Lorsque ce flux remonte vers le coude, son débit s'intensifie, son volume grandit et sa puissance augmente, et il rentre dans les profondeurs de l'organisme. On accorde une attention spéciale au travail des mains et des avant-bras, car c'est à ce niveau que nous agissons le plus efficacement sur l'énergie, qui coule dans l'organisme pour arroser les différents organes ou système d'organes.

Aux extrémités des doigts, à l'angle des ongles, ce sont les points *Ting* (le puits) qui nous intéressent. Il sont efficaces sur le

système respiratoire au niveau du pouce (méridien du poumon), sur le système d'élimination au niveau de l'index (méridien du gros intestin) et sur le système cardiovasculaire au niveau du majeur (méridien du maître cœur). Il agissent aussi sur la bonne répartition de la chaleur et des liquides entre les trois foyers – respiratoire, digestif et élimination (méridien du triple réchauffeur) – au niveau de l'annulaire, et sur les capacités d'assimilation et la dimension affective, au niveau de l'auriculaire (méridien de l'intestin grêle et du maître du cœur).

Lorsque l'on est fatigué, se frotter et se frictionner pour mobiliser l'énergie est un geste naturel et instinctif, au même titre que pour faire passer une douleur, il est bon de se masser. En décongestionnant l'endroit qui fait souffrir, on y mobilise le flux sanguin, qui va permettre de réparer la zone et de la nourrir.

Les épaules (en relation avec les lombaires), **les coudes** (en relation avec les dorsales, de la 11^e dorsale au milieu des omoplates, c'est-à-dire entre les 5^e et 6^e dorsales) et **les poignets** (en relation avec les vertèbres hautes, du milieu des omoplates jusqu'aux cervicales) doivent être souples et dégagés pour permettre une bonne circulation du sang.

Trop souvent, la douleur de gestes répétitifs, mal positionnés, gêne le mouvement. On n'ose plus bouger par crainte d'avoir mal. On s'ankylose et on aggrave la situation, car le mouvement permet la réparation. En massant doucement, en redonnant petit à petit de la mobilité aux articulations et en sélectionnant des points actifs pour dégager la chaleur (inflammation) ou l'humidité (oedèmes) du corps, on retrouve des sensations agréables dans les mouvements.

Le poignet est également un lieu à privilégier dans les situations de stress émotionnel. Les trois points d'acupuncture qui forment la ligne intérieure du poignet sont appelés « la barrière de l'angoisse » : « le grand abîme » (*Tai Yuan*), sur l'artère radiale, « la grande colline » (*Daling*), au milieu, et « la porte de l'esprit » (*Shen Men*), du côté de l'auriculaire.

Au centre de la paume, on trouve « le palais du labeur » (*Lao Gong*), point énergétique essentiel et source de magnétisme (p. 103).

Au pli du coude, les points « les trois lieues du bras » (*Shou San Li*) et « mare de la courbe » (*Qu Chi*) soulagent les douleurs du haut du corps et éliminent la chaleur. Entre le 1^{er} et le 2^e métacarpe, « le croisement des vallées » (*He Gu*) apporte la détente et l'apaisement. Il favorise le lâcher-prise et dénoue les intestins. Située à deux largeurs de pouce au-dessus du pli interne du poignet, au milieu des deux os, « la barrière de l'interne » (*Nei Guan*) aide à lutter contre les faiblesses vagales (nausée, vertige, malaise, stress).

Le grand avantage des mains est la **facilité d'utilisation**. On n'a nul besoin de s'isoler, ni de se déshabiller, pour travailler ses doigts, son poignet, le coude... Au Japon, il est fréquent de voir les personnes se masser les mains et les doigts dans le métro. Les bras bénéficient de beaucoup de possibilités de travail, à abuser sans danger.

Préparer les mains aux massages et au Do-In
Frottez les mains l'une contre l'autre pour les chauffer et mobiliser l'énergie dans le *Lao Gong* (« le palais du labeur »). Ce mouvement les magnétise et augmente leur pouvoir curatif.

Se frictionner les mains

Comme si vous vous savonniez les mains, frictionnez-les l'une dans l'autre pour assouplir les articulations.

Secouer les mains et les bras

Dès que la fatigue apparaît au cours du Do-In, faites vibrer vos bras et vos mains pour dégager les tensions accumulées.

Le bien-être des bras et des mains

1 • Étirements des épaules et des bras :

2 fois.

Amenez le bras à l'horizontale, du côté opposé. Pour soulager toute la ceinture scapulaire, saisissez votre épaule droite avec la main gauche en passant sous le bras droit (votre main s'agrippe sur l'arrière du deltoïde), inspirez profondément sur le temps de l'expiration. Augmentez l'étirement en appuyant le haut du bras droit contre votre poitrine. Relâchez sur l'expiration et recommencez avant de passer à l'autre bras.

Touchez l'omoplate avec la main du même côté. Commencez par lever le bras droit au-dessus de votre tête et fléchissez le coude pour laisser descendre votre main sur le haut du dos. Avec la main opposée, accentuez le mouvement en saisissant le coude droit pour appuyer dessus à l'expiration et faire descendre la main plus bas dans le dos. Maintenez la position pendant quelques respirations et sentez comme l'étirement vous fait du bien. Défaites la posture pour passer à l'étirement du bras gauche.

FROTTER LES MAINS L'UNE CONTRE L'AUTRE



SE FRICTIONNER LES MAINS



SECOUER LES MAINS ET LES BRAS



Accrochez vos avant-bras dans le dos. Pour améliorer l'ouverture des épaules, fléchissez les coudes dans le dos, de sorte que chacune de vos mains puisse saisir le coude opposé ou, à défaut, l'avant-bras opposé. Inspirez en vous grandissant et sentez les vertèbres qui s'ouvrent, puis, sur l'expiration, étirez un peu plus encore les épaules vers l'arrière.

Effets : soulage les épaules, améliore la circulation du sang et permet de redonner du mouvement et de réchauffer les bras.

2 • Pincer le bras : 1 passage.

Avec la main droite, empaumez l'épaule gauche, puis pincez à pleine main sur l'ex-

piration, comme pour décoller le muscle. Déplacez la main pour couvrir la largeur du deltoïde et continuez sur le biceps et le triceps à l'arrière du bras.

Effets : soulage les épaules, améliore la circulation du sang et permet de redonner du mouvement et de réchauffer les bras.

3 • Percussions sur le bras : 2 passages.

Avec le poing droit fermé et le poignet souple, appliquez des petites frappes sur le bras gauche. Commencez sous la clavicule au niveau du pectoral. Descendez sur l'intérieur du bras, passez sur le biceps, puis sur l'intérieur de l'avant-bras et de la paume.

1. ÉTIREMENTS DES ÉPAULES ET DES BRAS



2. PINCER LE BRAS



3. PERCUSSIONS SUR LE BRAS



Remontez par le dos de la main et de l'avant-bras et poursuivez sur le triceps et l'épaule. Terminez sur le dessus du trapèze. Faites un second passage, puis passez à l'autre bras.

Effets : tonifie et améliore la circulation du sang et de l'énergie dans les bras et les méridiens d'acupuncture qui les parcourent.

4 • Lissages sur le bras : 2 fois.

Avec la paume de la main droite, glissez sur le corps en épousant les formes du bras gauche. Commencez sous la clavicule, au niveau du pectoral. Descendez sur l'intérieur du bras, passez sur le biceps, puis sur l'intérieur de l'avant-bras et de la paume. Remontez par le dos de la main à partir de l'avant-bras, et poursuivez sur le triceps et l'épaule. Terminez sur le dessus du trapèze. Faites un second passage avant de passer à l'autre bras.

Effets : apaise et reconforte.

Cette caresse favorise l'énergie dans les bras en respectant le sens de la circulation et soulage les oppressions de la cage thoracique, les difficultés digestives et les douleurs.

5 • Pressions des paumes sur l'avant-bras : 2 fois.

Posez votre avant-bras sur votre jambe et, avec la main opposée, sur l'expiration, pressez à pleine main sur l'intérieur de l'avant-bras, proche du coude. Glissez vers le poignet et, à chaque position de main, pressez le temps d'expirer. Continuez dans la paume en faisant attention à bien prendre conscience de votre geste. Retournez la main et remontez par le dos de la main, puis le poignet, et enfin le dos de l'avant-bras.

Effets : prépare le travail de digipression.

En pressant les muscles, vous soulagez les tensions et permettez une meilleure oxygénation.

6 • Pressions des lignes de l'avant-bras : à l'intérieur et à l'extérieur.

Avec le pouce droit, pressez trois lignes parallèles à l'intérieur de l'avant-bras. Placez votre avant-bras sur votre jambe et commencez au pli du coude, en direction du pouce gauche. Pressez sur l'expiration et relâchez sur l'inspiration. Puis déplacez votre pouce et continuez sur la ligne jusqu'au pli du poignet. Revenez au niveau du coude et travaillez sur la ligne du milieu entre le radius et le cubitus, avec les mêmes intention et attention. Terminez par la ligne en direction de l'auriculaire.

Retournez l'avant-bras et, cette fois-ci, commencez vos lignes depuis le poignet en direction du coude. Commencez par la ligne depuis le pouce, puis celle qui part du milieu du poignet, et terminez par la ligne qui part de l'auriculaire. Recommencez sur l'autre bras.

Effets : décongestionne et améliore la circulation de l'énergie.

Les trois méridiens concernés par l'avant-bras soulagent l'oppression respiratoire et le stress. La ligne du milieu peut être dure et douloureuse, prenez-en soin en ralentissant votre travail pour mieux l'assouplir.

7 • Frictions du poignet :

de 8 à 10 passages.

Avec le pouce et l'index de la main droite, faites un anneau autour du poignet de la main gauche et tournez le poignet gauche dans l'anneau jusqu'à l'échauffement de la peau. Stimulez les trois points de « la barrière de l'angoisse », en relation avec le mental, de « la porte de l'esprit », dans l'axe de l'auriculaire, et de « la grande colline », au centre du pli du poignet. Massez-vous à chaque fois que la chaleur monte et vient perturber l'esprit, en se manifestant par des rires excessifs, qui alternent avec un grand abattement.

Effets : apaise et favorise le sommeil. Calme le rythme cardiaque et les émotions.

4. LISSAGES SUR LE BRAS



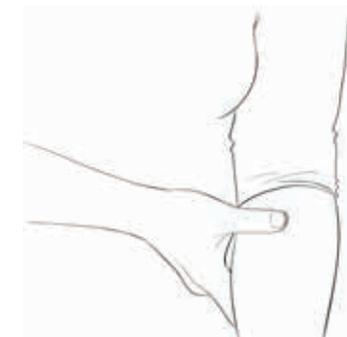
7. FRICTIONS DU POIGNET



5. PRESSIONS DES PAUMES SUR L'AVANT-BRAS ET DANS LA PAUME : INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR



6. PRESSIONS DES LIGNES DE L'AVANT-BRAS : INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR



8 • Étirer le poignet et les doigts :

3 ou 4 respirations.

Étirer les poignets : avec la main droite, sur l'expiration, fléchissez le dos de la main gauche pour étirer l'articulation du poignet. Ouvrez la main droite et étirez le poignet dans l'autre sens, en prenant appui sur l'intérieur des doigts. Faites les mêmes étirements sur la main gauche.

Terminez en joignant les paumes au niveau de la poitrine. Sur l'expiration, maintenez les mains jointes en prière en les descendant vers le sol de quelques centimètres, sans les décoller.

Étirer les doigts : saisissez chacun des doigts avec la main opposée et écartez-le de la paume dans un mouvement arrière. Appliquez-vous à faire l'étirement sur l'expiration et changez de doigt sur l'inspiration.

Effets : comme tout étirement, au niveau des extrémités, il se produit une régulation des organes au travers des méridiens d'acupuncture qui leur correspondent. Ainsi, les mains s'assouplissent.

9 • Pressions circulaires dans la paume :

1 minute.

Avec le pouce de la main opposée, effectuez des petits mouvements circulaires au centre de la paume. Commencez lentement sans trop appuyer, puis agrandissez le cercle jusqu'à couvrir toute la surface de la paume. Ressentez bien les différences de tonus et passez du temps sur les tensions plus importantes.

Effet : soulage les tensions émotionnelles et les angoisses par le *Lao Gong*.

10 • Assouplir les mains : 30 secondes.

Glissez vos mains l'une dans l'autre, comme si vous les savonnez ; les doigts s'entremêlent, les pouces épousent les paumes et le dessus des mains.

Effets : détend et assouplit.

Ce massage enlève les tensions des mains et décongestionne en favorisant la bonne circulation du sang dans les articulations.

11 • Masser les doigts et pincer la base des ongles : 2 passages.

Avec le pouce et l'index de la main droite, saisissez la base du pouce gauche et massez le long du doigt jusqu'à l'angle de l'ongle. Au niveau de l'ongle, pincez la base de l'ongle en tournant le doigt entre le pouce et l'index. Prenez bien conscience de vos gestes et appliquez-vous à passer partout. Continuez sur chacun des doigts de la main. Puis recommencez sur l'autre main.

Effets : la douleur à la base des ongles disparaît par le massage et permet d'éliminer l'accumulation des toxines.

12 • Masser les articulations métacarpo-phalangiennes : 2 passages.

Avec le pouce et l'index de la main droite, frictionnez chaque articulation de la main gauche. Commencez par la base des métacarpes, au niveau du poignet, puis continuez par chaque articulation des métacarpes et des phalanges, puis par les phalanges et les phalanges, et enfin, pour les quatre doigts de la main, par l'articulation entre les phalanges et les phalangettes.

Effets : assouplit et facilite la circulation du sang dans les extrémités.

13 • Lisser entre les métacarpes :

2 ou 3 passages.

Avec le pouce de la main opposée, glissez le bord radial du pouce dans l'espace entre le 5^e et le 4^e métacarpe. Commencez à la base de l'auriculaire et de l'annulaire, pour remonter ensuite en direction du poignet.

Effectuez un premier passage léger et lent, augmentez l'intensité lors du deuxième passage, puis du troisième passage, comme pour décoller les adhérences en profon-

8. ÉTIRER LE POIGNET ET LES DOIGTS**11. MASSER LES DOIGTS ET PINCER LA BASE DES ONGLES****12. MASSER LES ARTICULATIONS MÉTACARPO-PHALANGIENNES****13. LISSER ENTRE LES MÉTACARPES**

deur. Poursuivez de même pour chaque espace, jusqu'à l'intersection entre le pouce et l'index, où vous effectuerez une pression supplémentaire au milieu et en dessous du 2^e métacarpe.

La pression choisie sera fonction de la souplesse et de la douleur. Cette zone concentre les tensions des intestins et du haut du corps, qui vont souvent de pair. Elle doit être souple et sans douleur. Dans le cas de tensions et de douleurs trop fortes, posez simplement votre pouce dessus et massez légèrement en surface. Puis augmentez progressivement la pression en continuant de masser en petits cercles, comme pour enfoncer plus profondément votre pouce. Pensez à respirer profondément dans le mouvement.

Vous pouvez aussi rester en pression statique sur le point. Placez-vous au tonus (à la limite de la douleur) et mobilisez le bras tout entier par des mouvements de rotation de l'épaule.

Effets : calme et détend. Favorise le sommeil. Les extrémités sont des lieux d'accumulation de l'énergie lorsqu'elle est bloquée. Ce mouvement est particulièrement bénéfique pour les enfants qui ont des difficultés à s'endormir par excitation nerveuse. Il suffit de caresser le dos de la main par de grands allers-retours des doigts au poignet, puis d'effectuer des mouvements légers et circulaires. Le dessus de la main est en relation réflexe avec la poitrine, tandis que la paume concentre les zones réflexes de tous les organes digestifs. Les tensions du plexus solaire et les oppressions de la poitrine sont améliorées par le massage de la paume.

Digipression des bras et des mains

Les points les plus intéressants sont situés entre la main et le coude : 5 points par méridien, 6 méridiens différents, soit déjà 30 points au minimum, que nous pouvons stimuler par les frappes, pressions et autres techniques de Do-In. En voici quelques-uns particulièrement recommandés.

• **Le palais du labeur (Lao Gong-MC8) :** localisé au centre de la paume, c'est le point du magnétisme par excellence. Il restaure la conscience et calme l'agitation mentale.

• **La barrière de l'interne (Nei Guan-MC6) :** situé à deux largeurs de pouce au-dessus du milieu du pli interne du poignet, c'est le point essentiel des troubles vagaux (malaise, nausée, vertige, etc.). Il libère la poitrine et régularise l'énergie, en la ramenant à l'intérieur du corps. Il calme l'esprit en éliminant la chaleur de la tête.

• **La barrière de l'externe (Wai Guan-TR5) :** il est situé à deux largeurs de pouce au-dessus du milieu du pli externe du poignet – sur le dessus de l'avant-bras, il fait face à « la barrière de l'interne ». À l'inverse de ce dernier, il permet d'attirer l'énergie en périphérie pour protéger l'organisme. À utiliser en cas de faiblesse pour se protéger du froid, du vent et autres attaques climatiques.

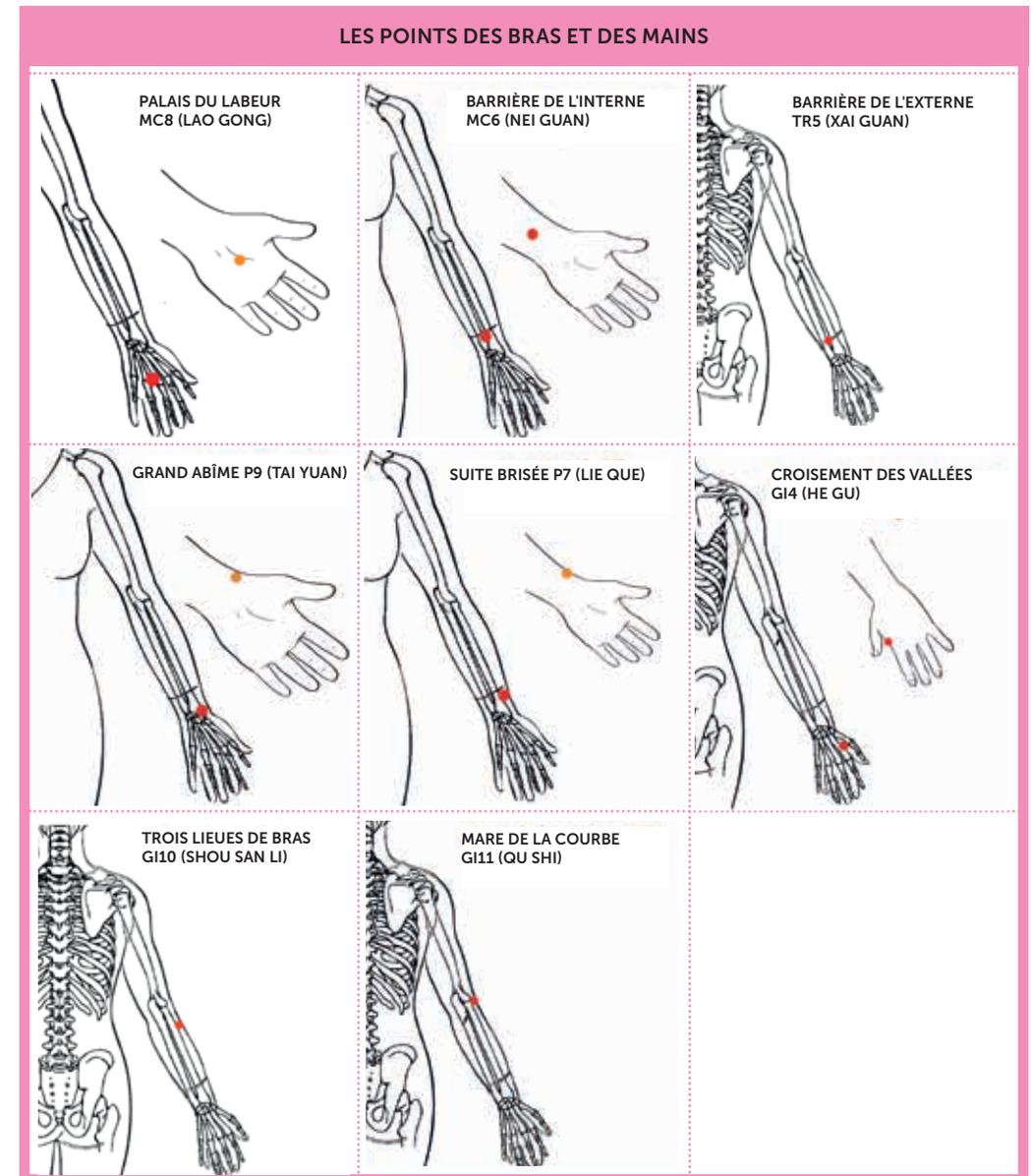
• **Le grand abîme (Tai Yuan-P9) :** il est situé sur l'artère radiale, dans le pli interne du poignet. Ce point stimule le poulx, tonifie la respiration et favorise les échanges gazeux.

• **La suite brisée (Lie Que-P7) :** repérez la styloïde radiale (la bosse de l'os près du poignet), le point est situé dans la dépression en direction du coude. Il a des effets bénéfiques sur la tête et la nuque, car il libère l'énergie bloquée dans le haut du corps et, par conséquent, entraîne l'apaisement. Il favorise la respiration, surtout lorsqu'elle est perturbée par la toux.

• **Le croisement des vallées (He Gu-GI4) :** situé au milieu et au-dessous du 2^e métacarpe, dans le prolongement de l'index, ce point est très bénéfique au lâcher-prise. Son action physique consiste en un relâchement des tensions dans le ventre, ce qui libère le mental. Souvent dur et douloureux, il est à travailler sans modération tant qu'il fait souffrir.

• **Les trois lieues du bras (Shou San Li-GI10) :** il est situé sur le dessus du radius, à deux largeurs de pouce vers le poignet depuis le pli du coude. Toujours douloureux en cas de tension dans le haut du corps, il est à masser régulièrement pour soulager les douleurs des épaules et du haut des bras.

• **La mare de la courbe (Qu Chi-GI11) :** situé au pli du coude, dans l'articulation, il est plus facile à trouver sur le bras est fléchi. Ce point déverrouille le haut du corps lorsque le trapèze et les muscles du cou sont bloqués. Il élimine la chaleur du foyer supérieur et est efficace contre les démangeaisons (urticaire).



Prendre soin de ses jambes et de ses pieds

Comme ils nous supportent, nous portent et nous font explorer le monde, nos jambes et nos pieds méritent un soin particulier. Le pli de l'aîne, grand portail entre le buste et les membres inférieurs, doit être régulièrement assoupli pour que la circulation du sang et de la lymphe puisse se faire en toute liberté.

Ce que reflètent les jambes et les pieds

La souplesse des pieds et des chevilles, la solidité des genoux et la légèreté et la puissance des muscles assurent la mobilité du bassin et des hanches, la fluidité de la colonne vertébrale, le port de la tête et la bonne circulation de l'énergie dans tout le corps. Une attention particulière doit leur être apportée en cas de douleurs lombaires, œdèmes, manque de souplesse dans le bassin, faiblesse des jambes et fatigue dans les stations en position debout.

La posture

La posture debout est importante, car elle peut être la source de nombreux problèmes fonctionnels.

Droite/gauche

Entre le regard et les pieds, le corps va effectuer différentes compensations pour s'assurer que les yeux sont à l'horizontale. Si, lorsque vous êtes debout, vous prenez régulièrement appui sur votre pied gauche (tout le poids du corps est placé sur le pied gauche, la jambe gauche est tendue et la jambe droite semi-fléchie), le buste bascule légèrement vers la droite pour équilibrer. Les organes du côté droit (notamment le foie et la vésicule biliaire) sont comprimés et, à la longue, le sang et l'énergie circulant moins bien, le

fonctionnement des organes est perturbé. En appui sur les deux pieds, vous pouvez assurer l'équilibre – il est parfois nécessaire de provoquer le déséquilibre inverse pendant un temps pour rétablir l'équilibre. Le désordre peut être visible à partir du visage. La structure osseuse de la mâchoire inférieure évolue en fonction de cet équilibre postural. Il n'est pas rare de voir une déviation de la bouche sur la droite lorsque l'appui sur le pied gauche est devenu une habitude.

Évidemment, cet appui déséquilibré peut être une conséquence d'une douleur ancienne ou d'un problème au niveau de la jambe ou du bassin. Le corps a mis en place un système de compensation pour soulager la douleur, et l'habitude est restée. Dans ce cas, si la douleur ou la blessure a disparu, prendre conscience de ses appuis permet de se corriger.

Avant/arrière

Un autre équilibre capital doit être observé : entre les chaînes musculaires arrière et avant. Debout, nous devrions déverrouiller les genoux pour relâcher les tensions lombaires et relâcher ainsi les épaules et le cou. Faites l'expérience debout. Posez-vous sur vos deux pieds, la voûte plantaire bien au contact du sol, et mettez vos genoux en tension. Sentez comme les muscles de vos jambes se raidissent et comment les muscles lombaires se contractent en projetant l'ab-

domen vers l'avant. Pour ne pas relâcher la ceinture abdominale, il faut permettre aux muscles lombaires d'être détendus. Pour les détendre, il est nécessaire que la chaîne arrière des jambes le soit également.

Plus vous allez vite dans la vie, plus la chaîne arrière se tend pour vous permettre d'accélérer. L'énergie monte à la tête, et la tête avance plus vite que le corps. La poitrine est projetée en avant et, avec elle, l'abdomen.

Ouverture/fermeture des pieds

La position des pieds renseigne sur la manière dont on s'ouvre au monde. Les orteils orientés vers l'extérieur montrent une tension des muscles latéraux des cuisses ou un relâchement des muscles de l'entrejambe. Le comportement sera plutôt tourné vers l'extérieur.

À l'inverse, si les orteils sont exagérément orientés vers l'intérieur, c'est soit par relâchement des rotateurs externes (la chaîne musculaire latérale, sur la couture théorique du pantalon), soit par tension trop importante des rotateurs internes (les adducteurs). La tendance sera plutôt à l'intériorisation, à la timidité.

De là à dire que l'on peut modifier notre relation à l'environnement en modifiant notre structure... Car le corps et le mental sont intimement liés.

Le genou

La tradition chinoise nous apprend que le genou est le symbole articulaire de notre vieillissement : nous vieillissons par les genoux ! Cette articulation très complexe est rarement protégée et épargnée. Depuis l'enfance, elle encaisse nos maladresses et les erreurs de chemin. Il s'y accumule de nombreux déchets (ganglions lymphatiques du creux poplité), occasionnant les raideurs, les blocages, les gonflements, l'usure précoce... Très souvent sensible au toucher, le genou

peut être soulagé par les massages, les percussions, les frottements et les décollements de la peau. Des points essentiels entourent le genou.

- **Les trois lieues de la jambe** (*Zu San Li*, le 36^e point du méridien de l'estomac) est le point des marcheurs – les Japonais ne marchent pas avec quelqu'un qui ne les stimule pas. C'est un grand point de l'énergie qui permet de redonner de la vitalité à toute personne affaiblie.

- **La mer du sang** (*Xue Hai*, le 10^e point du méridien de la rate) redonne de la vigueur au sang, le rafraîchit et harmonise les menstruations.

- **La source de la colline du yin** (*Yin Ling Quan*, le 9^e point du méridien de la rate) élimine l'œdème du bas du corps, qu'il soit ponctuel ou fonctionnel.

- **La source de la colline du yang** (*Yang Lin Quan*, le 34^e point du méridien de la vésicule biliaire) soulage les tendinites, les raideurs tendino-musculaires et les ligaments.

Le pied

Tout comme les mains, les pieds sont le reflet du corps tout entier. Le Do-In des pieds utilise les zones réflexes des organes et des structures du corps pour éliminer les toxines des organes et agir à distance. Le bord interne de la voûte plantaire représente la colonne vertébrale et, de chaque côté, on y retrouve l'architecture organique du corps, de la tête (les orteils) au bassin (le talon). Entre les deux se répartissent les organes : sur le pied droit, le foie, la vésicule biliaire et le côlon ascendant ; sur le pied gauche, la rate, le pancréas et le côlon descendant. Tous les autres organes sont bilatéraux. Le dessus du pied représente la cage thoracique, avec le diaphragme sur le dessus du cou-de-pied et la poitrine entre la base des orteils et la ligne du diaphragme. Le travail de pression

2. PERCUSSIONS SUR L'EXTÉRIEUR ET L'INTÉRIEUR DES CUISSES ET DES JAMBES



3. PRESSIONS SUR L'EXTÉRIEUR ET L'INTÉRIEUR DES CUISSES ET DES JAMBES



4. LISSAGE DES JAMBES



6. MOBILISER LA ROTULE



3 • Pressions sur l'extérieur et l'intérieur des cuisses et des jambes : 2 minutes.

Avec le pouce de chaque main, descendez depuis le bassin jusqu'aux genoux en parcourant la face externe des cuisses par des pressions sur l'expiration. Relâchez à l'inspiration et déplacez les pouces. Pour poursuivre le trajet, fléchissez les genoux en amenant les pieds près du bassin. Repérez la tête du péroné et poursuivez votre trajet entre ce repère et la malléole externe. Vous pouvez reprendre le trajet en visant la ligne entre la pointe de l'iliaque et le bord supérieur externe de la rotule. Puis descendez sous la rotule et poursuivez vos pressions sur l'expiration en longeant le tibia, dans la gouttière externe entre le muscle et l'os. Prenez votre temps et respirez tranquillement.

Effets : stimule les points d'acupuncture des méridiens de la vésicule biliaire et de l'estomac.

Cette partie du trajet est souvent douloureuse à cause d'un blocage au niveau du bassin et d'une mauvaise communication entre le haut et le bas du corps.

4 • Lissage des jambes : 3 fois.

Placez les mains à plat sur le haut externe des cuisses et, dans l'expiration, glissez le long de la face externe des jambes jusqu'aux chevilles. Passez sur le dessus du pied, contournez-le en glissant sur la voûte plantaire depuis les orteils jusqu'au talon et inspirez pour remonter le long de la face interne du tibia, puis des cuisses, jusqu'au pli de l'aîne. Laissez vos mains épouser les formes des jambes. Mettez toute la douceur de votre intention dans le mouvement.

Effets : apaise et soulage comme une caresse, harmonise l'énergie en suivant le trajet des méridiens de l'acupuncture et favorise le système digestif sur la face externe, et le retour veineux et lymphatique sur la face interne.

5 • Mettre en tension les cuisses pour libérer le creux poplité : 15 secondes.

La position en *seiza* peut comprimer le sang au niveau des genoux pour améliorer la circulation. Asseyez-vous sur le bassin, les jambes allongées devant vous. Sur l'inspiration, contractez les muscles de la face avant des cuisses, les quadriceps, tout en mettant les pieds en flexion, les talons poussés vers le bas et les orteils orientés vers le bassin. La tension du creux poplité est maximale. Décontractez les muscles sur l'expiration et laissez retomber le talon sur le sol. Terminez en frappant le sol avec le creux poplité et en fléchissant légèrement une jambe, puis l'autre.

Effets : soulage et détend l'articulation des genoux.

La contraction des muscles, suivie du relâchement, crée un afflux de sang dans la zone, la nourrit et la répare pour améliorer le fonctionnement.

6 • Mobiliser la rotule : 30 secondes.

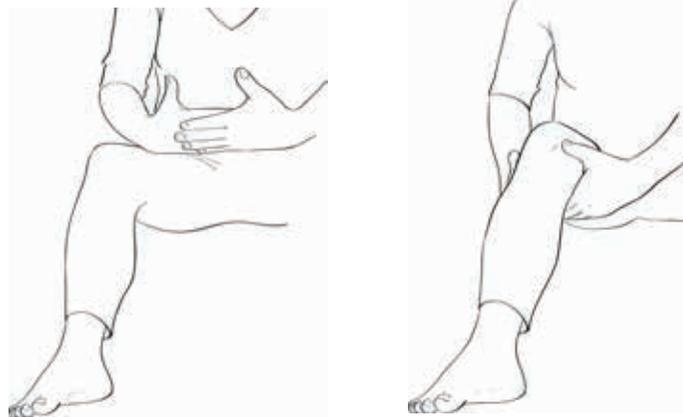
Les jambes allongées devant vous, saisissez la rotule avec le bout des doigts et mobilisez-la de droite à gauche, puis de haut en bas. Laissez-la bouger pour libérer les tissus. Le mouvement se propage jusqu'au bout des pieds et la jambe entière est en mouvement. Vous pouvez pratiquer la mobilisation avec le plat de la main posé sur la rotule, les deux jambes ensemble ou l'une après l'autre.

Effets : élimine les tensions par effet vibratoire et étend les muscles.

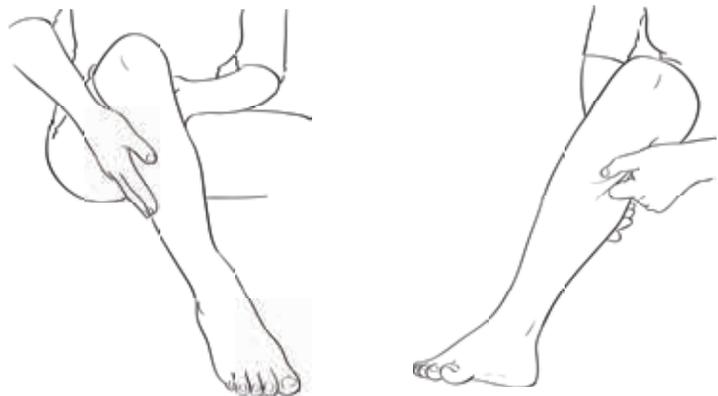
7 • Frictionner et presser le contour de la rotule : 15 secondes.

Commencez par les faces latérales du genou droit. Assis au sol, fléchissez les jambes et placez vos mains pour masser avec la paume. Puis, avec le tranchant des mains, glissez une main au-dessus de la rotule et l'autre au-dessous. Croisez vos mouvements de droite à gauche pour échauffer la zone.

7. FRICTIONNER LES TENDONS DU CREUX POPLITÉ



9. PRESSIONS ET DÉCOLLEMENT DE LA GOUSSIÈRE DU TIBIA



10. PRESSIONS EN « V » ENTRE LES MOLLETS



Terminez en pinçant et en décollant la peau tout autour de la rotule, puis pressez avec le pouce tout autour de la rotule pour stimuler les points d'acupuncture. Appliquez le même soin au genou gauche.

Effets : améliore la circulation du sang dans le genou et aide à éliminer les toxines.

8 • Frictionner les tendons du creux poplité : 30 secondes.

Glissez vos mains sous le genou et placez vos index l'un contre l'autre pour frictionner de droite à gauche les tendons et ganglions lymphatiques du creux poplité.

Effets : assouplit l'articulation par échauffement des tendons et stimule la circulation de la lymphe.

9 • Pressions et décollement de la gouttière de tibia : 2 fois.

Fléchissez les jambes pour rapprocher vos genoux.

Pressions : avec le pouce de chaque main, posé à l'extérieur du genou entre le tibia et le péroné, appliquez une pression glissée depuis le genou jusque sur le dessus de la cheville. Recommencez plusieurs fois en tâchant d'expirer dans le mouvement. Sentez comme le mouvement libère les tensions de la jambe. Remontez ensuite la jambe depuis la cheville vers le genou par la face interne du tibia. Partez de la malléole interne et passez en arrière de l'arrête de l'os. Soyez plus doux et léger dans la pression, surtout si vous avez des problèmes veineux ou d'œdème.

Décollement : reprenez le trajet du genou à la cheville par la face externe et décollez la peau en tirant un peu pour faire respirer l'os. Descendez ainsi d'un côté de la jambe, puis de l'autre côté.

Effets : défatigue la zone et soulage les lourdeurs des jambes, et aide à éliminer l'humidité du bas du corps.

10 • Pressions en « V » entre les mollets : 5 ou 6 respirations.

La jambe fléchie, repérez les deux muscles du mollet, les jumeaux, et positionnez vos deux pouces à l'insertion des muscles (vous sentez comme une dépression). Inspirez et, sur l'expiration, laissez vos pouces s'enfoncer dans la zone. Recommencez quatre à cinq respirations.

Effets : détend les tendons et soulage les inflammations du nerf sciatique et les hémorroïdes.

11 • Masser le tendon d'Achille : 30 secondes.

Placez le pied en flexion maximale pour mettre le tendon d'Achille en tension. Avec une main, puis l'autre, massez depuis le talon vers les mollets en pinçant le tendon avec le pouce et l'index. Recommencez sur le second pied.

Effets : assouplit le tendon, améliore la souplesse de la cheville et favorise le retour veineux.

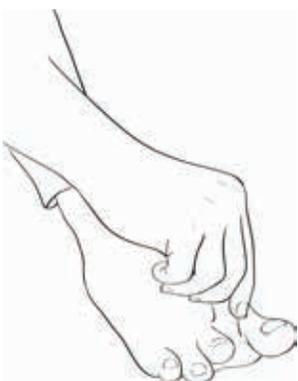
12 • Mobilisation des chevilles : 30 secondes.

Placez le pied sur la jambe opposée et saisissez les orteils à pleine main ou, pour les plus souples, intercalez vos doigts et vos orteils pour pratiquer le mariage heureux – vous testez ainsi la souplesse des orteils. Tournez la cheville en faisant des cercles dans un sens, puis dans l'autre. N'hésitez pas à ralentir le geste pour bien prendre conscience du mouvement et augmenter l'amplitude à la limite de vos possibilités.

Effets : décongestionne, défatigue et assouplit les zones lymphatiques du bas du corps qui se projettent autour de la cheville.

13 • Frictions des chevilles : 30 secondes.

Avec le pouce et l'index, entourez votre cheville, puis tournez en frictionnant pour échauffer les zones.

11. MASSER LE TENDON D'ACHILLE**15. EFFLEURAGE ET PRESSION DU DESSUS DU PIED****19. LE MARTEAU DES ORTEILS****12. MOBILISATION DES CHEVILLES****17. MALAXER LES OS DU PIED****21. PRESSIONS DES ORTEILS ET PINCES À LA BASE DES ONGLES**

Effet : stimule la circulation du sang dans la zone de la cheville et dans les organes génitaux (zone réflexe).

14 • Pressions autour des malléoles :

3 ou 4 pressions sur chaque point. Sans chercher un point d'acupuncture en particulier (mais la technique sera la même si l'on cible un point), placez votre pied gauche sur le genou droit et pressez tout autour de la malléole interne de la cheville en quadrillant l'espace, point par point. Posez le pouce, pressez sur l'expiration, puis changez de place le temps de l'inspiration.

Effets : détend, libère et renforce le bassin (sacrum, coccyx) et les organes génitaux (prostate, utérus).

15 • Effleurage et pressions du dessus du pied : 20 secondes.

Avec le bout des doigts, glissez, comme une caresse, sur le dessus du pied, des orteils à la cheville dans de lents allers-retours. Poursuivez en augmentant progressivement la pression et en ciblant les espaces entre les métatarses. La mobilité des pieds dépend de la tension des muscles et des tendons des métatarses. Vous pouvez également cibler des points d'acupuncture pour stimuler en particulier un organe, selon le méridien sur lequel vous travaillez.

Effets : tranquillise, détend et apaise l'oppression respiratoire ou l'angoisse. Assouplit les articulations du pied.

16 • Pressions glissées entre les métatarses : 3 fois.

Le pied posé à plat devant vous, laissez glisser votre pouce dans les espaces entre les métatarses. Expirez en descendant de la cheville vers les orteils, et revenez à la base de la cheville sur l'inspiration.

Effets : assouplit et détend le cou-de-pied.

17 • Malaxer les os du pied : 30 secondes.

Saisissez un pied avec une main de chaque côté. Les pouces sur le dessus du pied et les doigts sur la voûte plantaire, jouez avec les deux côtés en les tortillant entre vos mains, comme si vous aviez un accordéon.

Effets : assouplit le pied et toutes les zones réflexes qui lui sont associées, prépare au massage.

18 • Flexions et extensions des orteils :

4 ou 5 fois.

En position assise, approchez vos pieds du bassin. Levez les orteils vers le ciel et restez en appui sur le talon. La main droite avec le pied droit et la main gauche avec le pied gauche, placez le talon des mains derrière les orteils et laissez vos doigts s'allonger sur la voûte plantaire, le bout des doigts dirigé vers le talon. Sur l'expiration, poussez les pointes de pied vers l'avant et faites une contre-pression avec les mains en les tirant vers vous, relâchez sur l'inspiration. Puis recommencez plusieurs fois. Sentez l'étirement jusque dans le bas du dos.

Effet : relâche les tensions musculaires des pieds et des jambes dans un étirement myotensif.

19 • Le marteau des orteils : 30 secondes.

Le pied à plat sur le sol, saisissez chacun des orteils en le soulevant vers le ciel et laissez-le retomber d'un coup sur le sol. Procédez depuis le pouce jusqu'au 5^e orteil.

Effets : assouplit et renforce les articulations.

20 • Le mariage heureux : 30 secondes.

Pour augmenter la souplesse des orteils, intercalez un doigt et un orteil de la main droite et du pied gauche. Vous pouvez vous aider de la main opposée si l'ouverture entre les orteils est difficile. Une fois les deux extrémités accrochées, mobilisez le

pied environ 30 secondes. Puis défaites la posture et recommencez avec l'autre pied.

Effets : assouplit et renforce les articulations.

21 • Pressions des orteils et pinces

à la base des ongles des orteils : 1 ou 2 fois.

Saisissez chaque orteil un à un avec le pouce et l'index de la main pour presser depuis la base de l'orteil en remontant, sur l'inspiration, jusqu'à la base de l'ongle. Puis pincez à l'angle des ongles, comme si vous remontiez les aiguilles, et, sur l'expiration, relâchez d'un coup sec en dégageant votre main de travail. Terminez en mobilisant l'orteil sur lui-même, comme pour le déboîter de son emplacement. Comme pour les doigts, les extrémités des pieds recèlent des points très efficaces pour agir à distance sur les zones traversées par le méridien sur lequel ils se situent. Ce sont les points « puits ». Commencez par le pouce, en relation avec le trajet des méridiens du foie et de la rate – liés respectivement à la montée de l'énergie dans le haut du corps et à l'énergie du métabolisme et aux douleurs sous les hypocondres. Continuez avec le 2^e orteil, qui est en relation avec la digestion, plus particulièrement l'estomac, et agit jusque dans les yeux. Poursuivez avec le 4^e orteil, qui est en lien avec le méridien de la vésicule biliaire, mais également avec les tendons, puis avec le 5^e orteil, en lien avec le méridien de la vessie, ainsi que la base occipitale et le cou. Les zones réflexes permettent de travailler sur la tête, le nez, les sinus, les yeux et les oreilles.

Effets : stimule et décongestionne les points des extrémités, soulage les orteils et les zones en relation.

22 • Ouverture de la voûte plantaire :

2 ou 3 fois.

Saisissez le pied avec vos deux mains, les doigts sur le dessus du pied et les pouces au niveau de la voûte plantaire. Avec le talon

de la main (l'éminence thénar), pressez en ouverture vers l'extérieur, depuis le centre de la plante du pied. Commencez au niveau des orteils, puis descendez jusque sur le talon.

Effets : détend et assouplit la peau, prépare au massage plus profond.

23 • Percussions sur la voûte plantaire :

30 secondes.

Avec le poing fermé et le poignet souple, percutez l'ensemble de la voûte plantaire pour stimuler l'énergie. Les percussions sous le tiers supérieur, en relation avec le plexus solaire et les reins, tonifient l'énergie dans une intention d'éveil et de redressement et, par zone réflexe, les organes digestifs. Les percussions à la limite du talon et de la plante du pied stimulent le carré plantaire et, par zone réflexe, les intestins.

Effets : prépare à la pression et mobilise l'énergie.

24 • Pressions de la voûte plantaire :

1 ou 2 fois.

Avec les pouces superposés, effectuez des pressions sur trois lignes de la voûte plantaire, entre la base des orteils et le talon. Commencez sous l'articulation du pouce et longez le bord interne du pied. Puis revenez au milieu entre le 2^e et le 3^e orteil, et terminez par une ligne entre le petit orteil et le talon.

Chaque pression se fait sur le temps de l'expiration, et le déplacement sur le temps de l'inspiration. Vous pouvez également pratiquer une pression circulaire sur un point douloureux pour dissiper le blocage ou cibler la zone réflexe d'un organe (voir le schéma de la réflexologie plantaire, p. ?). C'est l'occasion de travailler « la source jaillissante », également en relation avec « le nœud à l'estomac » du plexus solaire.

Effets : stimule et décongestionne.

La zone pressée est mieux nourrie et se détend.

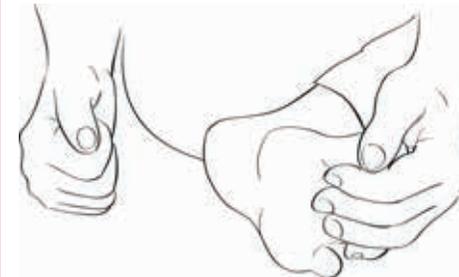
22. OUVERTURE DE LA VOÛTE PLANTAIRE



24. PRESSIONS DE LA VOÛTE PLANTAIRE



FRAPPES SUR LA VOÛTE PLANTAIRE



25 • Pressions du talon :

15 secondes

Avec la main opposée, empaumez le talon et pressez-le pour assouplir et soulager les mollets, les douleurs du nerf sciatique et la voûte plantaire.

Effets : détend, libère les muscles fléchisseurs des orteils et favorise la circulation du sang dans le pied.

À distance, par zone réflexe, il agit sur l'urètre et le sacrum.

☀ Digipression des jambes et des pieds

• **Les trois lieues du pied (Zu San Li-ES36) :** situé entre la tête du péroné et le tibia, c'est un point essentiel pour renforcer l'énergie au travers du système digestif. Il tonifie le sang et calme l'esprit. On le couple souvent avec « la réunion des trois Yin ».

• **La source de la colline yang (Yang Ling Quan-VB34) :** situé légèrement en avant et

sous la tête du péroné, il soulage les tendinites, les raideurs tendino-musculaires et les ligaments.

• **La source de la colline yin (Yin Ling Quan-RT9)** : sous la tête du tibia, sur la face interne de la jambe, ce point est essentiel pour traiter les œdèmes de tout le corps, en particulier dans les jambes.

• **La mer lumineuse (Zhao Hai-R6)** : situé sous la tête de la malléole interne, il élimine la chaleur interne et calme l'esprit. Recommandé contre l'insomnie, il permet de fermer les yeux le soir.

• **Le vaisseau étendu (Shen Mai-V62)** : situé sous la malléole externe, il augmente l'énergie dans la tête et permet d'ouvrir les yeux le matin.

• **La réunion des trois Yin (San Yin Jiao-RT6)** : situé à un travers de main (quatre doigts) au-dessus de la malléole interne, en arrière du tibia, ce point est très bénéfique pour les femmes. Il élimine l'humidité, tonifie le sang et calme l'esprit. Il s'avère très utile pour traiter les infections urinaires.

• **La cour intérieure (Nei Ting-ES44)** : situé à la base du 2^e orteil et entre le 2^e et le 3^e orteil, ce point est une aide précieuse pour les douleurs de dents et au fond des yeux, et lorsque l'estomac est trop chargé.

• **Le grand assaut (Tai Chong-F3)** : situé à l'intersection du 2^e et du 3^e métatarse, ce point éclaire la tête et les yeux. Il calme l'énergie et nourrit le sang.

• **Le marché du vent (Feng Shui-VB31)** : situé sur la face latérale de la cuisse, on le localise au bout de l'appui du majeur, lorsque le bras tombe le long du corps. Il est recommandé pour toutes les agitations et irritabilités – physiques, de type urticaire, et mentales.

• **La mer du sang (Xue Hai-RT10)** : situé à deux largeurs de pouce au-dessus de l'angle supérieur et interne de la rotule, il redonne de la vigueur au sang, le rafraîchit et harmonise les menstruations.

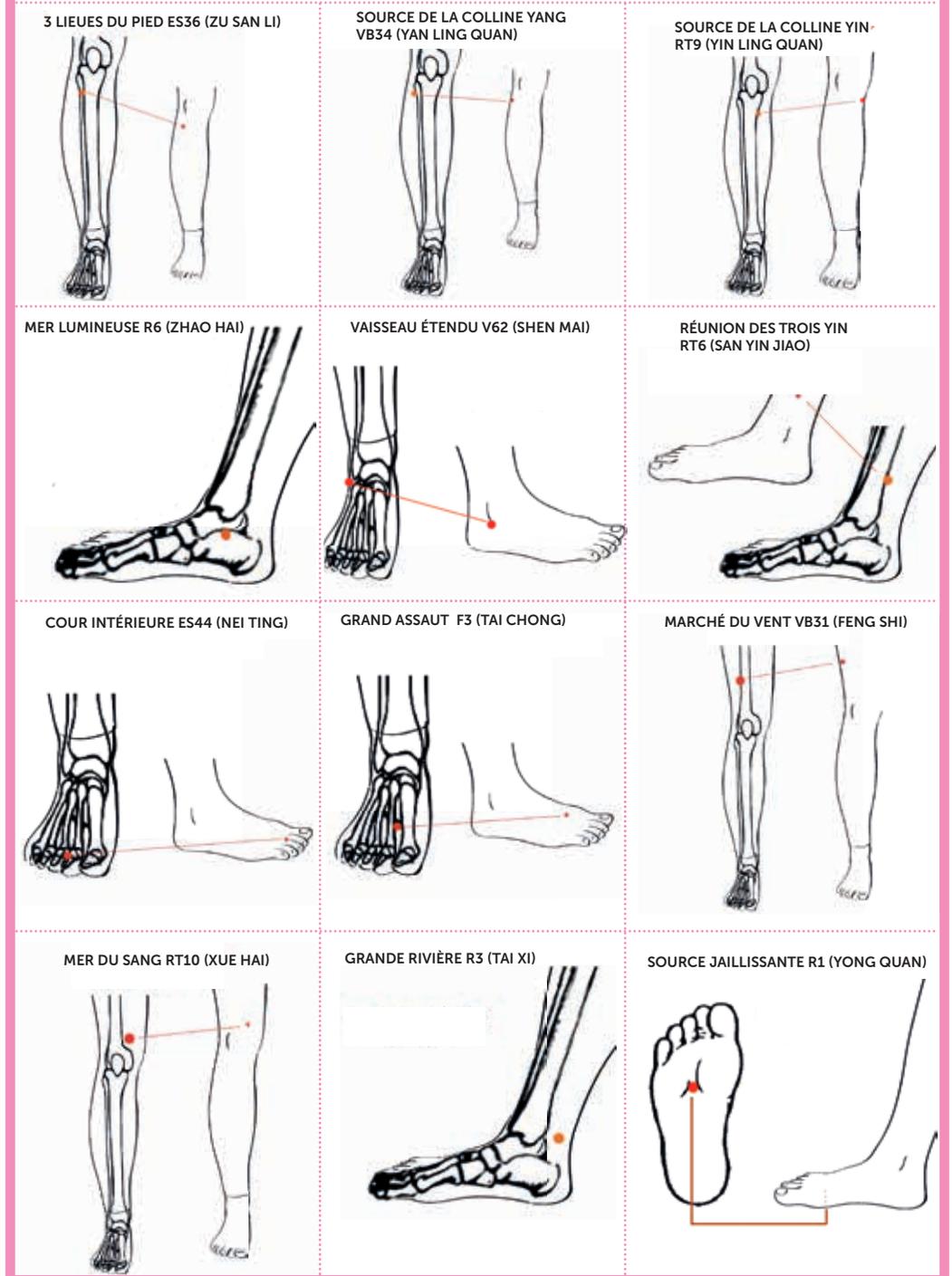
• **La grande rivière (Tai Xi-R3)** : situé entre la malléole interne et le tendon d'Achille, il fortifie les lombaires, apaise le sommeil et permet le repos.

• **Le retour du courant (Fu Liu-R7)** : situé à deux largeurs de pouce au-dessus de la malléole interne, en appui sur le tendon d'Achille, il permet de réguler la perte involontaire de liquide (transpiration, diarrhée, œdème, spermatorrhée et ménorragie).

• **La source jaillissante (Yong Quan-R1)** : sous la plante, ce point fait descendre l'énergie dans le bas du corps et calme l'esprit en apportant du soutien à tout l'organisme.



LES POINTS DES JAMBES ET DES PIEDS





Le protocole complet d'éveil du corps

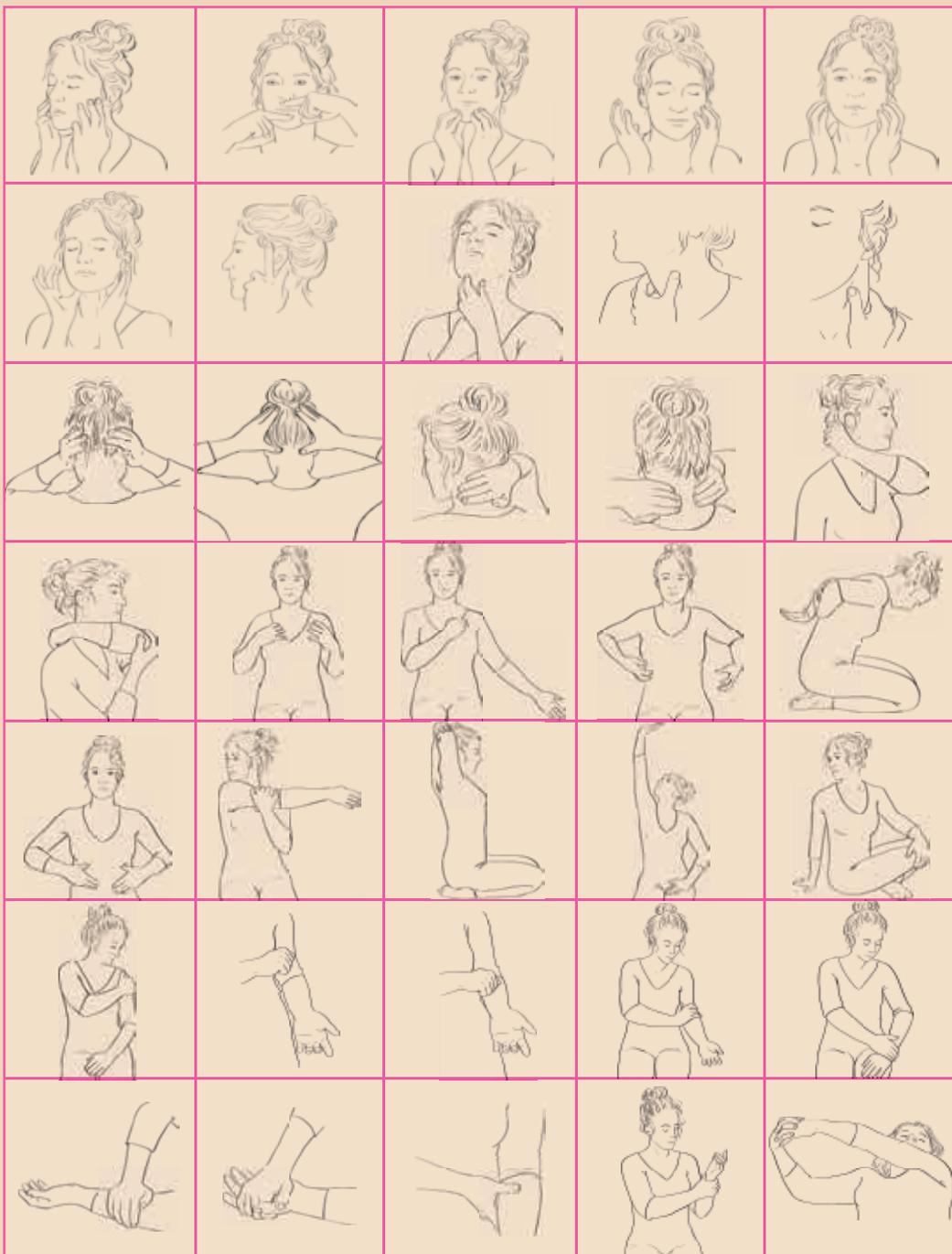
Le Do-In pour l'équilibre : faire circuler l'énergie et lever les blocages

Cet enchaînement complet, d'une bonne demi-heure, mixe toutes les techniques d'étirement, de vibration, de mobilisation, d'effleurage, de percussion, de pression... pour harmoniser l'énergie dans tout le corps. Vous pouvez le pratiquer assis sur une chaise ou au sol, une fois par semaine, lorsque vous avez plus de temps pour vous. Vous défatiguez l'organisme et le revigorez en même temps. Ce rendez-vous hebdomadaire avec vous-même est un véritable scanner régénérateur.





Le Do-In pour l'équilibre : faire circuler l'énergie et lever les blocages



Le Do-In pour l'équilibre : faire circuler l'énergie et lever les blocages





Le Do-In pour la détente : calmer l'énergie et la faire descendre

Le soir, en rentrant du travail ou après une journée bien chargée, mais également pour diminuer la tension accumulée après une épreuve ou une activité importante, cet enchaînement de détente, d'une quinzaine de minutes, vous apporte la douceur et le réconfort en éliminant les tensions et en permettant au sang de circuler dans les zones qui ont été fortement sollicitées. Vous faites redescendre l'énergie dans le bas du corps. Vous pouvez le pratiquer en famille, comme un rituel du soir, avec les enfants, pour les initier à la pratique du Do-In et leur apprendre à se faire du bien.

L'éveil du corps zone par zone



Le Do-In pour la détente : calmer l'énergie et la faire descendre



Le protocole complet d'éveil du corps



Le Do-In pour le dynamisme : stimuler l'énergie et la faire monter

Le matin au réveil, ou dans la journée si vous avez un petit coup de barre, cet enchaînement, basé sur les percussions, les vibrations et la stimulation de points dynamiques, réveille l'énergie qui est en vous pour le bien-être du corps et de l'esprit. Vous faites monter l'énergie dans le haut du corps. Vous pouvez le pratiquer seul ou en famille.

L'éveil du corps zone par zone



Le Do-In pour le dynamisme : stimuler l'énergie et la faire monter



Le protocole complet d'éveil du corps