



MÉTHODE
HENOVA

SANDRINE DUGLIO

Module 2

Le corps Physique



Table des matières

La technique tissulaire vibratoire (TTV)	Page 6
• Principe, indication, bienfaits, pour qui. • Palpation • La Colonne	6-8 8 9
La symphyse et le psoas	Page 13
La méthode KNAPP	Page 16
La digitopuncture	Page 22
• Principe, les méridiens • Yine et Yang • Les 5 éléments • Le cycle circadien • Les points et leurs bienfaits • Les points shu • Protocole d'équilibrage	24 29 30 31 33 35 40
Les huiles végétales et les huiles essentielles	Page 43



Dans ce module, nous allons voir précisément comment traiter le corps physique, sans médicaments, sans aucune chimie, bien entendu, de façon tout à fait naturel, intuitive et bienveillante.

En effet, lorsque quelqu'un vient vous consulter en cabinet, c'est souvent finalement ce qu'il amène à se déplacer enfin chez un thérapeute, parce que son corps le fait souffrir.

Et oui le corps, bien heureusement s'exprime et pousse souvent les personnes à enfin se tourner vers eux-même, vers leur propre guérison. Souvent, à force d'examens médicaux, on leur dit qu'ils n'ont rien, que ce n'est pas grave, que c'est dans la tête, les laissant non seulement dans une frustration importante, mais aussi dans une incompréhension totale de leur inconfort. Et parfois, en revanche, il s'avère qu'ils ont réellement un dysfonctionnement physique, une maladie grave, où est le diagnostic tombe.

Bien entendu, mon conseil à ce niveau là, mais pas de s'éloigner de la médecine allopathique car les deux approches avec la médecine holistique peuvent être complémentaires. En fait, la médecine allopathique va permettre de traiter le symptôme. Mais, hélas, la cause est très rarement traitée.

Je vais vous enseigner de nombreuses techniques extrêmement efficaces, non invasives, et surtout pas dangereuse (vous ne ferez pas craquer les cervicales par exemple...).

Le point commun de ces techniques réside dans leur approche globale, douce et holistique visant à rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit en respectant la personne dans sa globalité. Voici une synthèse des éléments qui les unissent :

1. Approche manuelle et naturelle

Toutes ces techniques reposent sur le contact direct avec le corps, que ce soit par des pressions, des manipulations, des massages, ou l'application de produits naturels comme les huiles essentielles et végétales.

- Les manipulations (tissulaires, Knapp, plexus, etc.) utilisent la main comme outil principal pour relâcher les tensions.
- Les huiles essentielles et végétales viennent soutenir ces pratiques en favorisant la détente et en renforçant l'action des manipulations grâce à leurs propriétés naturelles.

2. Respect de la douceur et du rythme du corps

Ces méthodes privilégient une approche non invasive et respectueuse. Elles évitent les interventions brutales et s'adaptent aux besoins spécifiques de chaque personne.

- La digitopuncture et les points Knapp utilisent des pressions légères pour harmoniser l'énergie ou relâcher les tensions.
- Les manipulations douces, notamment sur des zones sensibles comme le plexus ou l'intestin, suivent le rythme naturel du corps pour éviter tout traumatisme.

3. Équilibrer et harmoniser

Toutes ces techniques visent à restaurer l'équilibre dans le corps, qu'il s'agisse d'un équilibre physique, énergétique ou émotionnel.



- Les manipulations tissulaires vibratoires et la digitopuncture cherchent à relancer la circulation énergétique et à libérer les blocages.
- Les soins au psoas, plexus ou intestin visent à harmoniser des zones clés pour la posture et les émotions.
- Les huiles essentielles contribuent à cet équilibre en agissant sur les émotions et en favorisant une relaxation profonde.

4. Connexion corps-esprit

Ces techniques reconnaissent que le bien-être physique est intimement lié au bien-être émotionnel et spirituel.

- Le plexus solaire et le psoas sont des zones où s'accumulent le stress et les émotions, et son relâchement agit directement sur l'esprit.
- Les points Knapp et la digitopuncture influent sur l'énergie et l'équilibre émotionnel.
- Les vibrations font directement le lien entre le corps et l'esprit
- Les huiles essentielles, grâce à leur impact olfactif, agissent sur le système limbique, qui régule les émotions. Leur fréquence vibratoire comporte également un intérêt particulier;

5. Favoriser l'auto-guérison

Ces pratiques ne "forcent" pas le corps mais le stimulent pour qu'il active ses propres capacités d'auto-régulation et d'auto-guérison.

- Les vibrations et les manipulations douces libèrent les tensions pour que le corps retrouve son état naturel d'équilibre.
- Les huiles et massages améliorent la circulation des fluides corporels (sang, lymphe) pour faciliter la régénération.



LA TECHNIQUE TISSULAIRE VIBRATOIRE (TTV)

La technique tissulaire vibratoire (TTV) est une méthode douce et manuelle qui utilise des vibrations et micro-mouvements pour travailler sur les tissus du corps, en particulier les fascias, les muscles, et parfois même les organes. Elle repose sur l'idée que les tissus peuvent accumuler des tensions physiques ou émotionnelles, entraînant des douleurs ou des dysfonctionnements. Cette technique aide à restaurer leur équilibre naturel.

Elle reconnecte le corps à l'esprit, opérant un aller-retour quasi électrique en partant du corps qui va indiquer à l'esprit que cette partie du corps a, particulier a besoin de toute son énergie, l'esprit ainsi renseigné va ainsi lui envoyer l'influx nécessaire pour viser à la guérison.

Principes de la Technique Tissulaire Vibratoire

1. Les tissus sont vivants et communicants

- Les fascias (membranes qui entourent les muscles, organes et structures corporelles) jouent un rôle central dans la mobilité et la communication corporelle.
- Lorsqu'ils se tendent ou se figent, cela peut entraîner des douleurs, une restriction des mouvements ou une sensation de mal-être.

2. Les vibrations agissent en profondeur

- Les micro-vibrations manuelles pénètrent les tissus pour réactiver leur mobilité naturelle.
- Elles déclenchent un relâchement des tensions accumulées et restaurent une circulation optimale des fluides corporels (sang, lymphe, énergie).

3. Libération des mémoires corporelles

- Les tissus du corps peuvent "enregistrer" des traumatismes physiques ou émotionnels. Les vibrations aident à libérer ces mémoires pour favoriser une relaxation profonde.

Comment fonctionne la TTV ?

1. Anamnèse, observation et palpation initiale

- Le thérapeute commence par une évaluation tactile des tensions corporelles. Il détecte les zones de rigidité ou les déséquilibres énergétiques.
- Cela permet d'identifier les zones à traiter en priorité.

2. Application des vibrations

- À l'aide des mains, des doigts, le thérapeute applique de légères vibrations sur les zones tendues.
- Ces vibrations peuvent être :
 - Longitudinales : suivant la longueur du muscle ou du fascia.



- Transversales : pour travailler sur la largeur ou la profondeur du tissu.
- Le rythme des vibrations est adapté en fonction des besoins : plus rapide pour stimuler, plus lent pour relaxer.

3. Stimulation des fascias et des tissus

- Les vibrations rétablissent la mobilité naturelle des tissus, libèrent les tensions et réduisent les adhérences (zones où les tissus sont "collés" entre eux).
- Les fascias retrouvent leur élasticité et leur fonction protectrice.

4. Résultats immédiats et progressifs

- Certaines tensions se relâchent immédiatement, offrant une sensation de légèreté.
- D'autres nécessitent plusieurs séances pour une libération en profondeur. En général, il faut une à trois séances pour d'excellents résultats.

Indications de la Technique Tissulaire Vibratoire

La TTV peut être utilisée pour un large éventail de troubles physiques et émotionnels :

1. Troubles physiques

- Douleurs chroniques : maux de dos, cervicalgies, lombalgies.
- Raideurs musculaires ou contractures.
- Restrictions de mobilité : cou, épaules, hanches, genoux.
- Problèmes posturaux : désalignements causés par des tensions tissulaires.

2. Troubles émotionnels

- Stress et tensions nerveuses : la relaxation des fascias aide à calmer le système nerveux.
- Fatigue chronique : amélioration de la circulation énergétique dans le corps.
- Émotions bloquées : libération des mémoires corporelles liées à des traumatismes.

3. Troubles fonctionnels

- Problèmes digestifs : amélioration de la mobilité des tissus autour de l'intestin.
- Troubles circulatoires : stimulation de la lymphe et de la microcirculation.

Bienfaits de la TTV

- Relâchement des tensions musculaires et fasciales
Les tissus se détendent, réduisant les douleurs et raideurs.
- Amélioration de la posture
La libération des fascias aide à réaligner le corps et à retrouver une posture naturelle.
- *Stimulation des fluides corporels



Circulation sanguine et lymphatique optimisées, ce qui favorise une meilleure régénération et élimination des toxines.

- Apaisement mental et émotionnel

En agissant sur les mémoires corporelles et le système nerveux, cette technique favorise un bien-être global.

Pour qui ?

La TTV convient à tous, sauf contre-indication médicale (fractures récentes, infections graves) :

- Adultes stressés ou souffrant de douleurs chroniques.
- Sportifs : pour améliorer la récupération musculaire.
- Personnes âgées : pour améliorer la mobilité et réduire les douleurs articulaires.
- Personnes en convalescence après une blessure ou un traumatisme.

Comparaison avec d'autres techniques manuelles

- Par rapport au massage classique : La TTV agit plus en profondeur sur les fascias et les tensions chroniques.
- Par rapport à l'ostéopathie : Elle est plus douce, sans manipulations brutales.
- Par rapport aux techniques énergétiques : Elle intègre une dimension énergétique tout en travaillant directement sur la structure physique.

Précautions et contre-indications

- Ne pas utiliser en cas de blessures aiguës (fractures, infections, inflammations sévères).

Avant toute chose, la palpation par la méthode de l'ascension des pouces

La **technique de l'ascension des pouces** est une méthode simple et efficace pour identifier les zones de raideur ou de désalignement dans la colonne vertébrale.

Elle consiste à observer les mouvements des pouces du thérapeute sur les apophyses épineuses (les parties saillantes des vertèbres) pendant que la personne se penche ou se redresse.

Objectif de la technique

1. **Évaluer la mobilité de la colonne vertébrale** : Identifier les zones de restriction de mouvement ou de déséquilibre postural.
2. **Repérer les tensions musculaires ou les raideurs locales** : Localiser les segments vertébraux où les tissus environnants sont figés ou sous tension.
3. **Détecter les désalignements vertébraux** : Rechercher des anomalies dans l'alignement des vertèbres (rotation, compression, déviation).



Étapes de la technique

1. Positionnement initial

- **Patient :**
 - Debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, ou assis en position droite.
 - La posture doit être naturelle, sans effort particulier pour "se tenir droit".
- **Praticien :**
 - Debout ou à genoux derrière le patient, les mains à hauteur de la colonne vertébrale.

2. Palpation de la colonne vertébrale

- Le thérapeute place ses deux pouces sur les apophyses épineuses (la partie centrale et saillante des vertèbres).
- En remontant ou en descendant légèrement, il repère chaque vertèbre, en s'assurant que ses pouces restent symétriques de part et d'autre de la colonne.

3. Mouvement d'ascension

- **Demande au patient :**
 - Le patient est invité à effectuer un mouvement lent, comme :
 - Se pencher en avant.
 - Se redresser lentement
- **Observation du thérapeute :**
 - Pendant ce mouvement, le thérapeute suit les apophyses épineuses avec ses pouces.
 - Les pouces montent et descendent au fil du mouvement du patient, permettant d'évaluer la mobilité des vertèbres.

4. Analyse des asymétries ou anomalies

- Les pouces devraient monter et descendre de manière **fluide et symétrique** si la colonne est en bon équilibre.
- **Signes de raideur ou de déséquilibre :**
 - **Un pouce s'arrête ou monte moins haut** : cela peut indiquer une restriction de mobilité ou une fixation dans la zone correspondante.
 - **Déviations latérales des pouces** : Cela peut révéler une rotation ou un désalignement vertébral.
 - **Sensation de "blocage" sous un pouce** : Cela peut signaler une tension musculaire ou un spasme autour d'une vertèbre.

Grâce à cette technique, vous allez pouvoir déterminer où vous allez plus particulièrement travailler en vibration tissulaire.

Dans la vidéo nous aborderons:

- Le geste
- Un traitement généraliste en cas de raideurs ou douleurs au niveau du dos de manière diffuse
- Les traitements plus ciblés pour les cervicalgies, lombalgies, sciatiques, migraines, épaule, canal carpien
- La zone à traiter pour apaiser l'émotionnel



La colonne vertébrale

Anatomie du rachis – Anatomie globale

La colonne vertébrale est divisée en **3 parties** mobiles, de haut en bas le **rachis cervical**, le rachis **thoracique** et le rachis **lombaire**. A ces niveaux les vertèbres s'articulent entre elles.

De face, la colonne vertébrale est **rectiligne**/droite, permettant ainsi de maintenir la tête au-dessus du bassin.



De profil, elle présente des **courbures physiologiques** parfaitement **compensées** entre elles. Ces courbures sont appelées “**cyphose**” et “**lordose**”.

Elles sont anatomiquement alternées, ainsi, le rachis cervical en lordose est compensé par le rachis thoracique en cyphose....

L'alternance permet l'**équilibre économique**, autrement dit le maintien de la tête au-dessus du bassin avec un minimum d'effort.

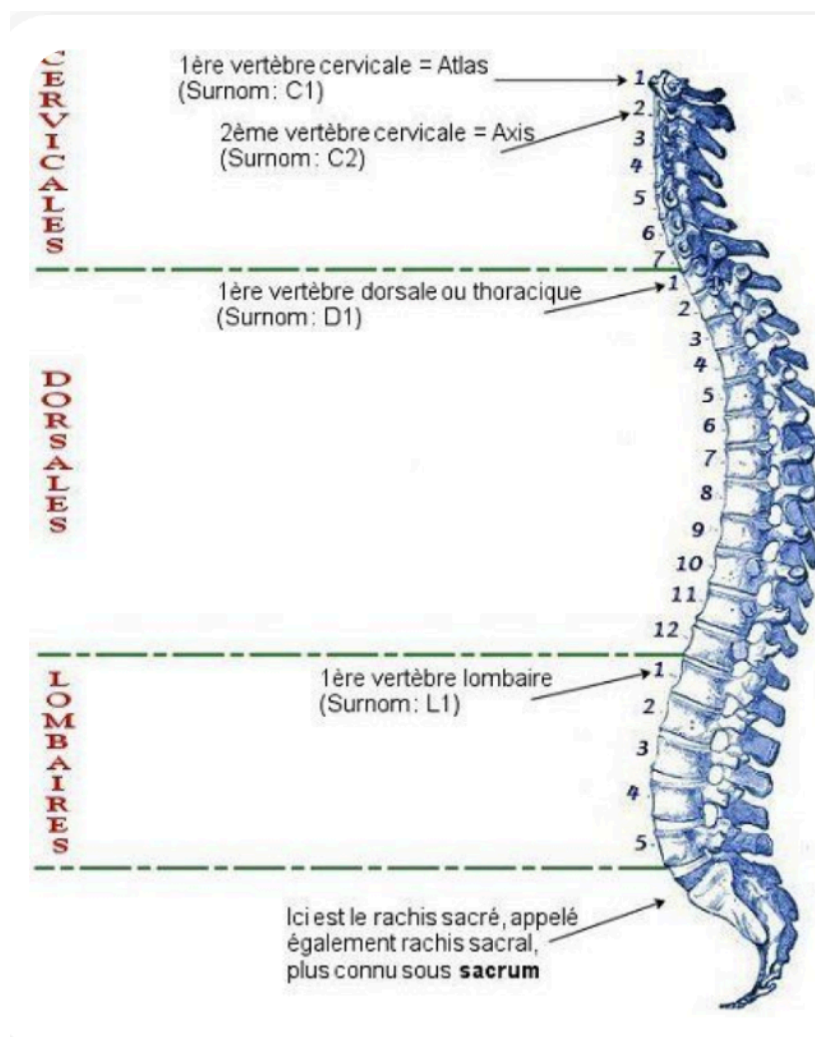
On parle d'équilibre sagittal (équilibre de profil).

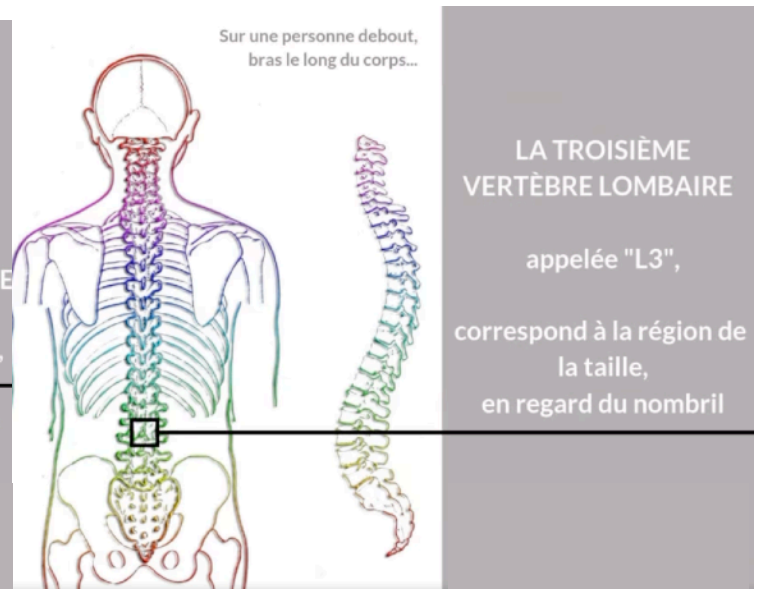
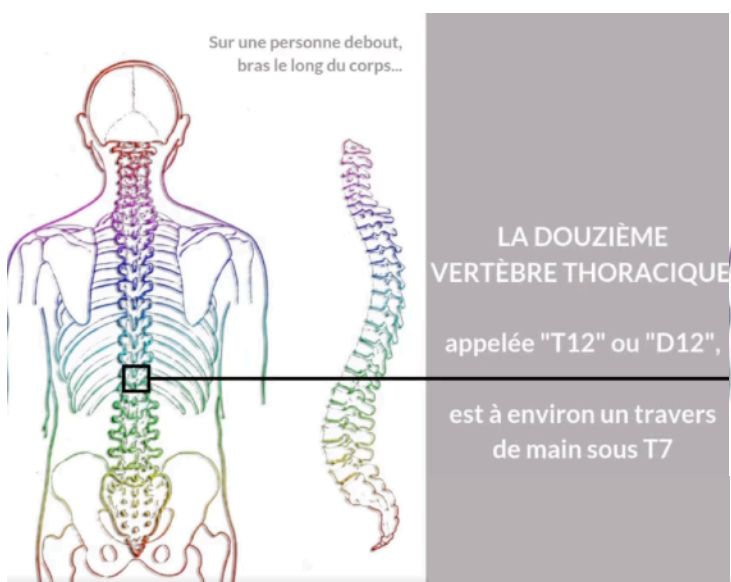
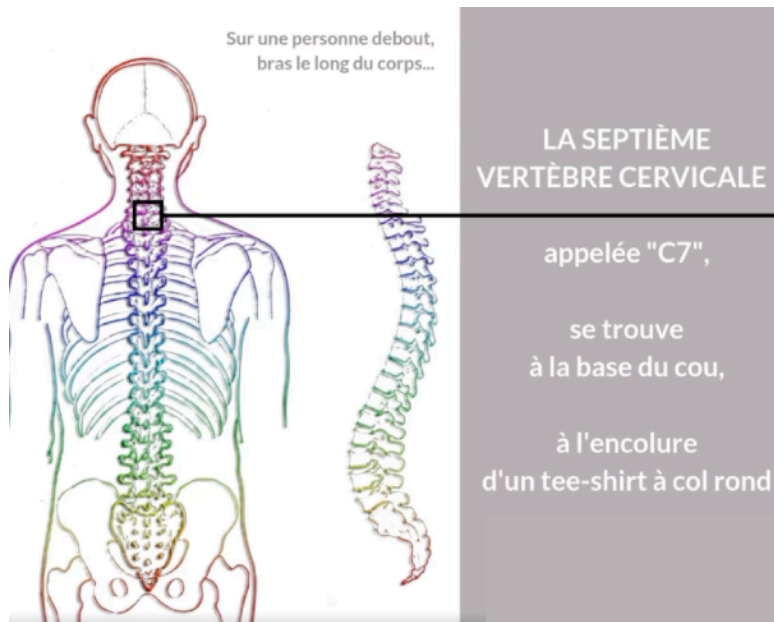
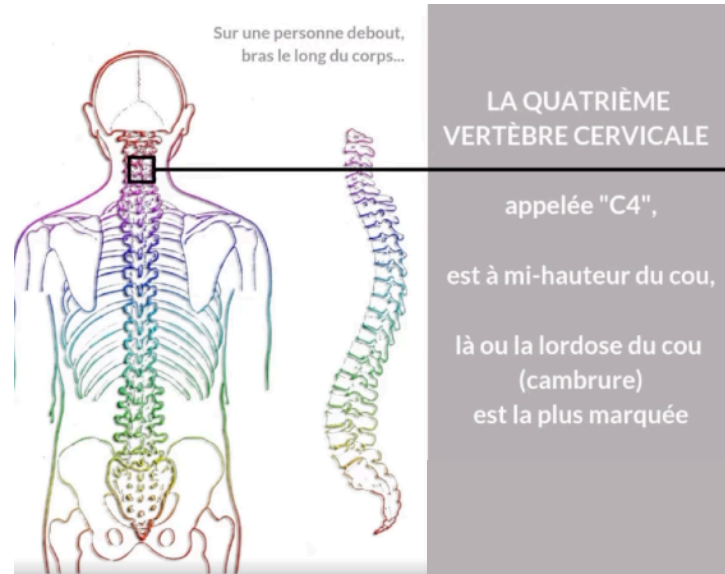
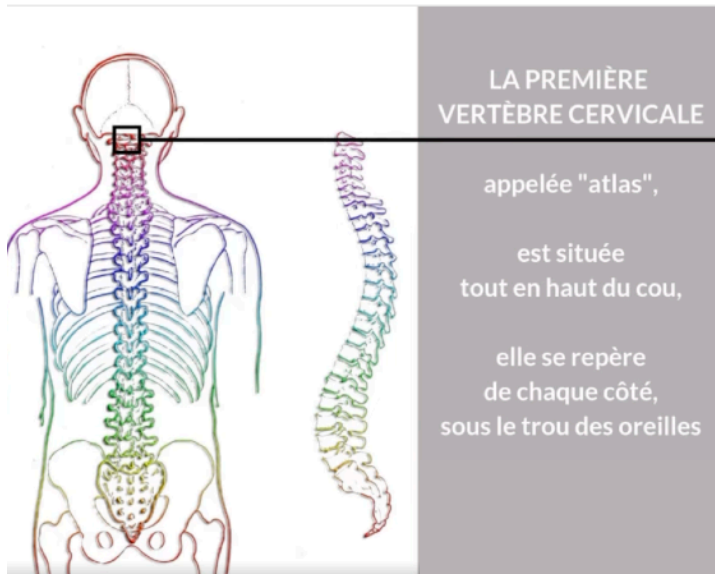
Ces courbures ont une fonction très importante, elles permettent à la colonne de **résister** plus efficacement aux **contraintes**. Le rachis est ainsi 10 fois plus résistant que s'il était rectiligne et ces courbures se comportent comme un amortisseur.

Elles sont acquises avec la croissance, et tout changement (vieillesse, pathologies) entraîne un déséquilibre, pouvant alors être source de douleur chronique ([lombalgie](#)).

Pour info, une sciatique va pincer le nerf sciatique en L4-L5 ou L5-S1
Et une crurale se situe un peu plus haut, au niveau L3-L4

Comment se repérer sur la colonne?





LES MANIPULATIONS DOUCES POUR LE PLEXUS, L'INTESTIN, LE PSOAS, LA SYMPHYSE

Les manipulations douces viennent non seulement compléter la TTV mais aussi peuvent être utilisées seules car elles apportent un résultat quasi immédiat.

En effet, si vous voulez traiter une sciatique, une lombalgie, le problème est souvent connecté à l'avant du corps, dans les viscères, ou dans le psoas, ou encore le mésentère et la symphyse. Par exemple, une personne qui a des troubles intestinaux va souvent souffrir des lombaires et inversement, c'est connecté.

1. Manipulations Douces pour le Plexus Solaire

Le plexus solaire est une région nerveuse importante située sous le sternum, au centre de l'abdomen. Il est souvent appelé le "centre émotionnel" car il est étroitement lié au stress et aux émotions.

Objectifs :

- Libérer les tensions accumulées dues au stress ou aux émotions refoulées.
- Améliorer la respiration diaphragmatique.
- Apaiser les douleurs abdominales liées à l'anxiété (spasmes, crampes).

Technique :

- **Respiration guidée :**
Le thérapeute accompagne le patient pour détendre la zone par des exercices respiratoires, en synchronisant les mouvements des mains avec l'inspiration et l'expiration.
- **Pressions douces :**
Des pressions sont exercées sur le plexus pour le détendre et stimuler la circulation énergétique. Cette méthode n'est pas très confortable pour le patient mais libère vraiment de la sensation d'oppression, en cas de stress, c'est très libérateur.

Indications :

- Stress chronique, crises d'angoisse.
- Fatigue ou sensation d'oppression dans la poitrine.
- Troubles digestifs fonctionnels liés au stress (colopathie, ballonnements).

2. Manipulations Douces pour l'Intestin

L'intestin est une région clé pour la santé, car il est souvent appelé le "deuxième cerveau" en raison de son lien avec le système nerveux et l'équilibre émotionnel.

Objectifs :

- Améliorer la motilité intestinale (mouvements naturels).
- Libérer les tensions musculaires et viscérales autour de l'abdomen.
- Stimuler le système nerveux entérique pour une digestion optimale.



Technique :

- **Respiration guidée :**
Le thérapeute accompagne le patient pour détendre la zone par des exercices respiratoires, en synchronisant les mouvements des mains avec l'inspiration et l'expiration.
- **Étirements viscéraux circulaires :**
Ces étirements des tissus entourant les organes aident à libérer les adhérences, et à actionner comme un effet de « pompe » qui va relancer le système du transit notamment

Indications :

- Constipation, ballonnements ou troubles du transit.
- Douleurs abdominales ou viscérales sans cause organique grave.
- Stress ou fatigue digestive.

3. Manipulations Douces pour le Psoas

Le **muscle psoas** est un muscle profond situé dans la région lombaire et pelvienne, souvent appelé le "muscle de l'âme" en raison de son lien avec les émotions. Les tensions dans le psoas peuvent affecter la posture et provoquer des douleurs dans le bas du dos ou les hanches.

Objectifs :

- Relâcher les tensions profondes qui impactent la posture.
- Rééquilibrer le bassin et améliorer la mobilité des hanches.
- Apaiser les tensions émotionnelles stockées dans le psoas.

Techniques :

- Faire le test
- **Mobilisation passive :**
Des mouvements lents et contrôlés des jambes, accompagnés par des manipulations manuelles, aident à détendre le psoas.
- **Respiration synchronisée :**
Le praticien utilise la respiration du patient pour relâcher progressivement le muscle.
-

Indications :

- Lombalgies, douleurs au bas du dos.
- Raideur des hanches ou gêne dans la marche.
- Stress émotionnel ou fatigue chronique.

4. Manipulations Douces pour la Symphyse Pubienne

La symphyse est l'articulation qui unit les deux os du bassin à l'avant. Elle peut être mise en tension après une grossesse, un accouchement ou à cause d'un déséquilibre postural.

Objectifs :

- Soulager les douleurs ou tensions au niveau du bassin.
- Rééquilibrer la posture globale en stabilisant le bassin.
- Diminuer l'inconfort lié aux blocages ou désalignements.



Techniques : voir la vidéo**Indications :**

- Douleurs pelviennes post-partum.
- Sensations d'instabilité dans le bassin.
- Inconfort lié à une mauvaise posture ou des traumatismes anciens.

Points Communs des Manipulations Douces

1. Douceur et respect du corps :

Ces techniques évitent toute manipulation brutale et respectent le rythme naturel du corps.

2. Lien corps-esprit :

Elles intègrent une approche holistique, considérant les tensions physiques comme souvent liées aux émotions ou au stress.

3. Harmonisation globale :

En rééquilibrant une zone clé (plexus, intestin, psoas, symphyse), elles contribuent au bien-être global et à une meilleure posture.

Dans la vidéo, nous aborderons principalement la technique gestuelle en la détaillant. J'aborderai également les cas particuliers que nous pouvons rencontrer en cabinet.

Déjà, avec ces deux techniques, la TTV et les manipulations douces, je vous garantie que vos patients s'en trouveront nettement soulagés, sans avoir été invasifs ni brutal. Et vous avez déjà commencé par vous attaquer au problème émotionnel indirectement....

Mais ça n'est pas fini! Il reste encore certaines tensions, vous allez pouvoir utiliser la méthode knap



● LA METHODE KNAPP

La Méthode Knap et Ses Origines

Georgia Knap, un inventeur prolifique et observateur minutieux, est à l'origine de cette technique. Les points qu'il a identifiés s'inscrivent dans un programme global de **rajeunissement corporel**. Ils n'ont pas été choisis au hasard : ce sont des carrefours où se croisent des structures nerveuses, vasculaires et lymphatiques, jouant un rôle essentiel dans l'équilibre du corps.

Une Approche Basée sur l'Observation et l'Expérimentation

Knap n'a pas découvert ces points par accident ou intuition. Il s'est plongé dans l'étude approfondie de l'anatomie et du système nerveux. Pour tester ses théories, il a soumis son propre corps à des **efforts physiques extrêmes**, comme travailler au jardin pendant plus de sept heures d'affilée, jusqu'à atteindre un état de courbatures si intenses qu'il ne pouvait plus bouger.

Lorsqu'il fut cloué au lit, il entreprit d'explorer les zones douloureuses de son corps. Par un travail méthodique, il identifia les points les plus sensibles, qu'il traita un à un. Il constata alors que les tensions s'estompaient progressivement, lui rendant sa souplesse et sa mobilité. Ces observations ont fondé la base de la **méthode des points de Knap**.

Une Vision du Corps Comme un Circuit Interconnecté

Pour Knap, le corps humain peut être comparé à un **réseau électrique complexe**, où chaque point douloureux agit comme un interrupteur. Lorsqu'un point est bloqué (sous-activé ou hyperactif), il peut causer des douleurs ou des dysfonctionnements, comme des troubles digestifs.

Stimuler un point ne se limite pas à une action locale : cela répercute des effets dans tout le réseau du corps, soulageant des tensions à distance. Cette approche holistique vise à rétablir un équilibre fonctionnel global.

Pourquoi Ces Points Jouent-Ils un Rôle dans le Rajeunissement ?

Les points identifiés par Knap sont souvent des zones de **tensions accumulées** ou de **dépôts toxiques**, ce qui entrave la circulation sanguine et nerveuse. Ces blocages freinent la régénération des cellules, augmentant leur stress et accélérant leur dégradation. En travaillant sur ces zones, on élimine les "bouchons" qui perturbent le fonctionnement harmonieux de l'organisme.

Ainsi, la méthode Knap favorise la **détente du système nerveux**, la libération des tensions, et une amélioration des fonctions corporelles, ce qui contribue à un effet de rajeunissement perceptible.

Identifier et Travailler un Point de Knap

Comment localiser les points ?

Les points de Knap se situent principalement dans des zones anatomiques stratégiques, comme les émergences nerveuses ou les insertions musculaires. Ils sont souvent sensibles au toucher, et leur activation se manifeste par une douleur à la pression. Des schémas précis permettent de les repérer facilement.



Comment les traiter ?

- **Délimitation** : Une palpation douce permet de cerner la zone et d'identifier le point précis où la douleur est maximale.
- **Massage ciblé** : Une fois le point localisé, on applique une pression progressive, combinée à des mouvements circulaires. La pression doit être suffisamment forte pour agir, mais reste supportable.
- **Durée** : Chaque point est travaillé pendant environ 30 secondes avant de passer au suivant.
- **Matériel** : En cas de difficulté d'accès, on peut utiliser des accessoires comme des balles de tennis ou des rouleaux de massage.

Effets Immédiats et Secondaires

Juste après le traitement d'un point, une sensation de **relâchement et de légèreté** est généralement ressentie. Quelques heures plus tard, des effets secondaires légers comme une fatigue ou des courbatures peuvent apparaître, signes que le corps réagit et s'adapte. Il est alors conseillé de se reposer.

Différents Types de Points

1. **Points actifs** : Douleurs ressenties même sans pression. Ces points indiquent des déséquilibres chroniques.
2. **Points passifs** : Douleurs déclenchées uniquement par la pression. Ils peuvent devenir actifs en cas de stress ou d'efforts excessifs.
3. **Absence de point** : Zone saine où aucune douleur n'est présente, même sous pression.

Qu'ils soient actifs ou passifs, il est crucial de les traiter pour libérer les tensions et améliorer le fonctionnement global de l'organisme.

Les Bienfaits de la Méthode Knap

En travaillant régulièrement sur les points identifiés, on améliore :

- La circulation sanguine et lymphatique.
- La détente musculaire et nerveuse.
- L'élimination des toxines et des tensions résiduelles.

Avec une pratique constante, les douleurs diminuent, le nombre de points sensibles se réduit, et le temps nécessaire à chaque séance s'amoindrit. C'est un travail progressif mais gratifiant, contribuant à un mieux-être global et durable.

Comme le disait Confucius :

« Celui qui déplace la montagne commence par enlever les petites pierres. »

Liste des points

Vous pouvez agir sur chaque points individuellement ou, si cette méthode vous inspire, réaliser le protocole complet, dans l'ordre des points présentés.



Les points suivants sont classés par ordre de traitement et non pas par ordre d'importance. Certains points sont dit majeurs, ils ont une influence plus importante que d'autres de par leurs positions sur des centres névralgiques.

Certains schémas ne montrent des points que d'un côté du corps. Il s'agit bien sûr d'une simplification pour rendre les schémas plus lisible. Les points sont disposés des deux côtés de façon symétrique.

Points de Knap du dos

Point n°1 : Point de L1 (1ère vertèbre lombaire) [Majeur]

Il s'agit du point le plus important mais aussi de la zone du dos qui est la plus fréquemment douloureuse, serait-ce une coïncidence ? Ce point est très lié aux douleurs lombaires (lombalgie), aux problèmes digestifs tels que les douleurs, les ballonnements, les troubles du transit (constipation ou diarrhée).

Ce point est le premier à traiter.

Point n°2: Point du moyen fessier

Point très rapidement sensible, il est très important dans les cas où votre bassin est déséquilibré. Ce point est très fréquemment lié à des douleurs du bas du dos surtout lorsque vous vous penchez en avant ou si un pied ne touche pas le sol. Il peut également provoquer des problèmes de menstruations et de digestions (constipation/diarrhée).

Point n°3: Sommet de la crête iliaque

Comme les points précédents, ce point est souvent responsable de douleur du dos, dans ce cas les douleurs seront plus présentes devant au niveau du pli de l'aîne. Ce point peut être responsable à long terme de déséquilibre du bassin.

Point n°4: Point de T9 (9ème vertèbre dorsale)

Très souvent sensible chez les femmes (lieu de pression du soutien gorge) il est souvent présent lors d'affections pulmonaires, de grande fatigue et dans les cas de douleurs du dos souvent chez la femme enceinte.

Point n°5: Point de T4 (4ème vertèbre dorsale) [Majeur]

C'est un point très fréquent chez les personnes angoissés, anxieuses, soumis à un stress constant ou très régulier. Ce point est souvent l'endroit où surgit la douleur entre les omoplates.

Point n°6: Point de la fosse sus-épineuse

Sensible surtout lors de douleur à l'épaule et au membre supérieur, il peut également provoquer des maux de tête.

Point n°7: Point du trapèze

Il s'agit d'un point rencontré dans une grande partie de la population. Rapidement sensible, il provoque une sensation de poids sur les épaules. Il peut également donner des maux de tête au niveau de la nuque avec une propagation dans le crâne jusqu'au front et l'œil (comme un casque). Il est aussi responsable de nausées et de vertiges.

Point n°8: Point sous-occipital

Situé à la limite entre le crâne et la nuque, il peut être responsable d'insomnies, de maux de tête, de nausées et de certains vertiges.

Points de Knap au niveau du cou et du visage

Point n°9: Point claviculaire

Situé en dessous et au milieu de la clavicule, c'est un point important pour la vascularisation du membre supérieur mais aussi pour lutter contre le stress, l'anxiété et l'angoisse.

Point n°10: Point pectoral



Tout comme le point claviculaire, il a également un rôle important sur l'innervation électrique du bras et peut être responsable de fourmillement dans les doigts comme on peut le rencontrer dans le syndrome du canal carpien.

Le point n°9 et n°10 sont des zones souvent oubliées pourtant avec la musculation, le stress, le poids de la poitrine, les muscles pectoraux sont mis à rude épreuve.

Point n°11: Point des ronds

Il est rencontré dans le cas de douleurs d'épaule mais aussi dans les problèmes de vascularisation du membre supérieur.

Points de Knap du membre supérieur

Point n°12: fosse de l'épicondyle

Juste derrière le coude, c'est le lieu de passage d'un nerf: le nerf ulnaire. Ce nerf est responsable de l'innervation motrice (contrôle des muscles) mais aussi de la sensibilité des 3 derniers doigts de la main. Ce point est également sur une zone très souvent touchée par les tendinites.

Point n°13: Point de la base du pouce

Le point le plus douloureux dans le cas de l'arthrose du pouce (appelée aussi rhizarthrose).

Point n°14: Point de la joue

Points présent lors de douleurs oculaires, maux de têtes.

Point n°15: Point sciatique

Très sensible dans le cas de sciatique ou de lombalgie et pour cause, le nerf sciatique passe justement à cet endroit. Ce point peut également provoquer des troubles du transit (constipation/ diarrhée).

Point n°16: Point des ischiojambiers

Tout comme le point n°15, il s'agit d'un point sensible sur le trajet du nerf sciatique.

Point n°17: Point des adducteurs

Il est impliqué dans les douleurs de genoux et aux plis de l'aîne

Point n°18: Point du genou

Il est présent dans les cas de douleurs aux genoux, atteintes des ménisques, pieds plats, hallux valgus.

Point n°19: Point du mollet

Un point que je considère très important, il peut être responsable des maux de dos comme des lombalgies, de sciatiques, de pieds plats, d'hallux valgus.

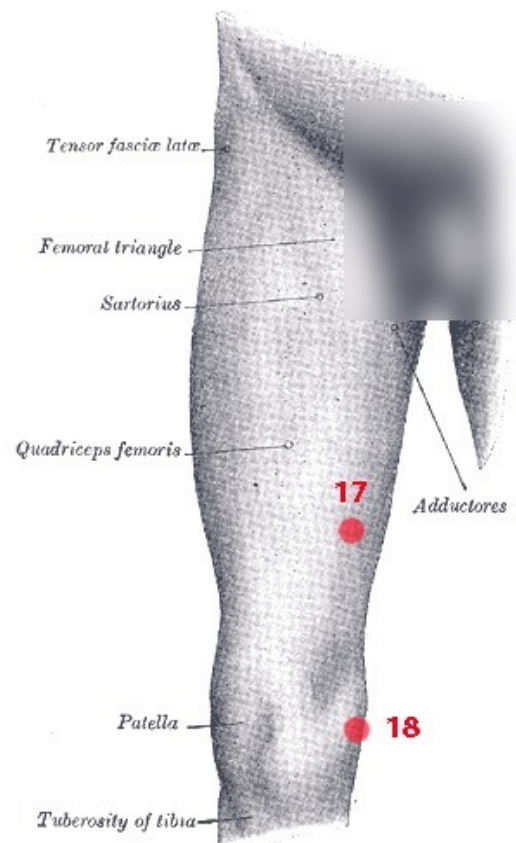
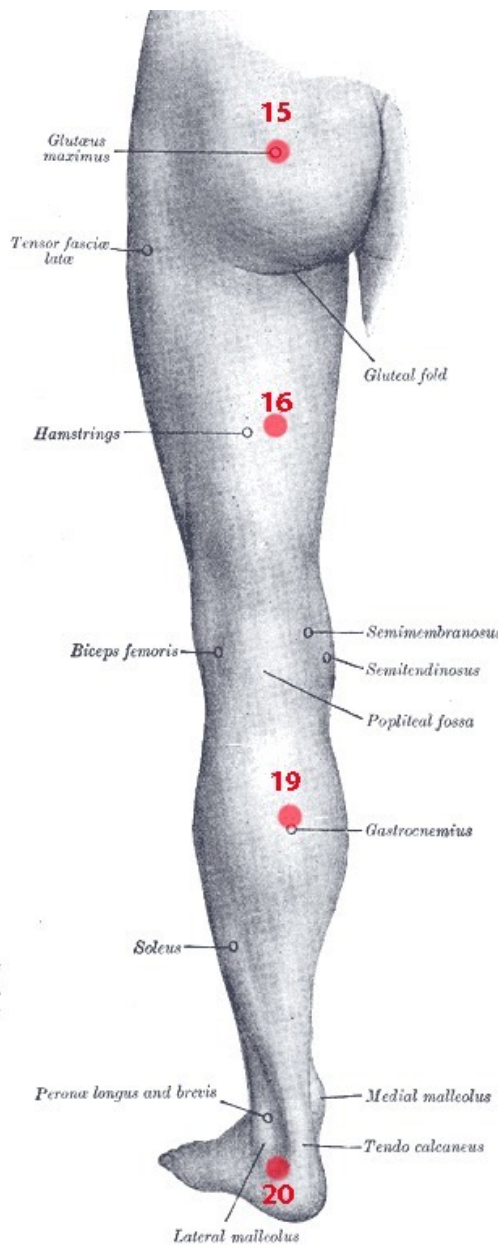
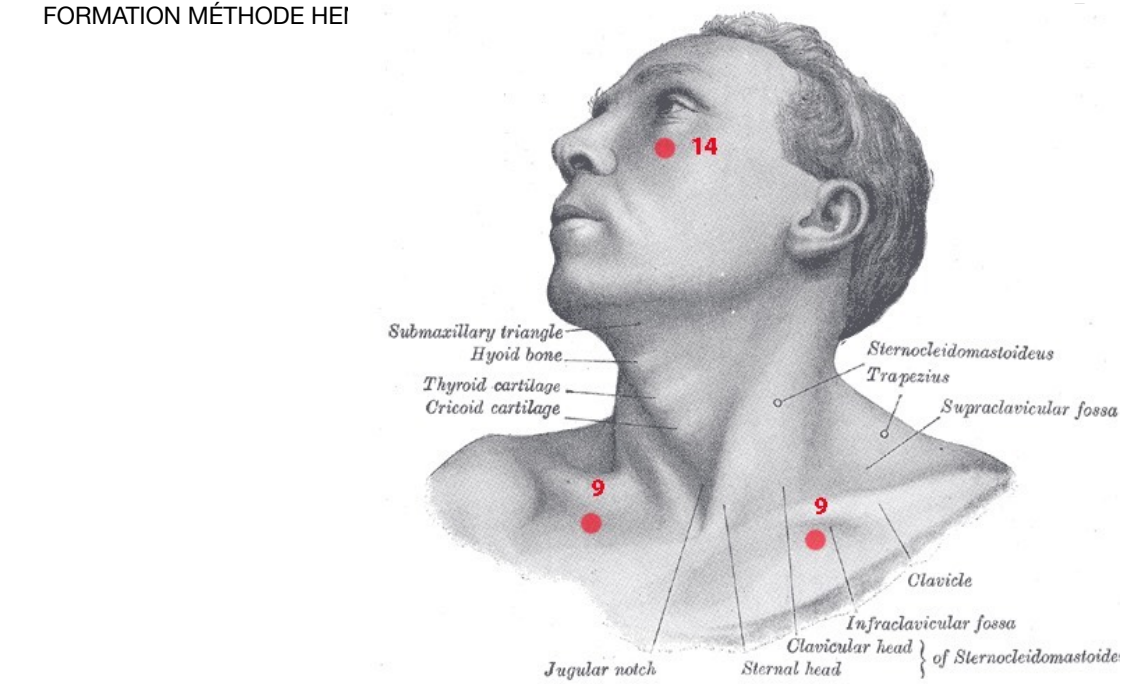
Point n°20: Point de la cheville

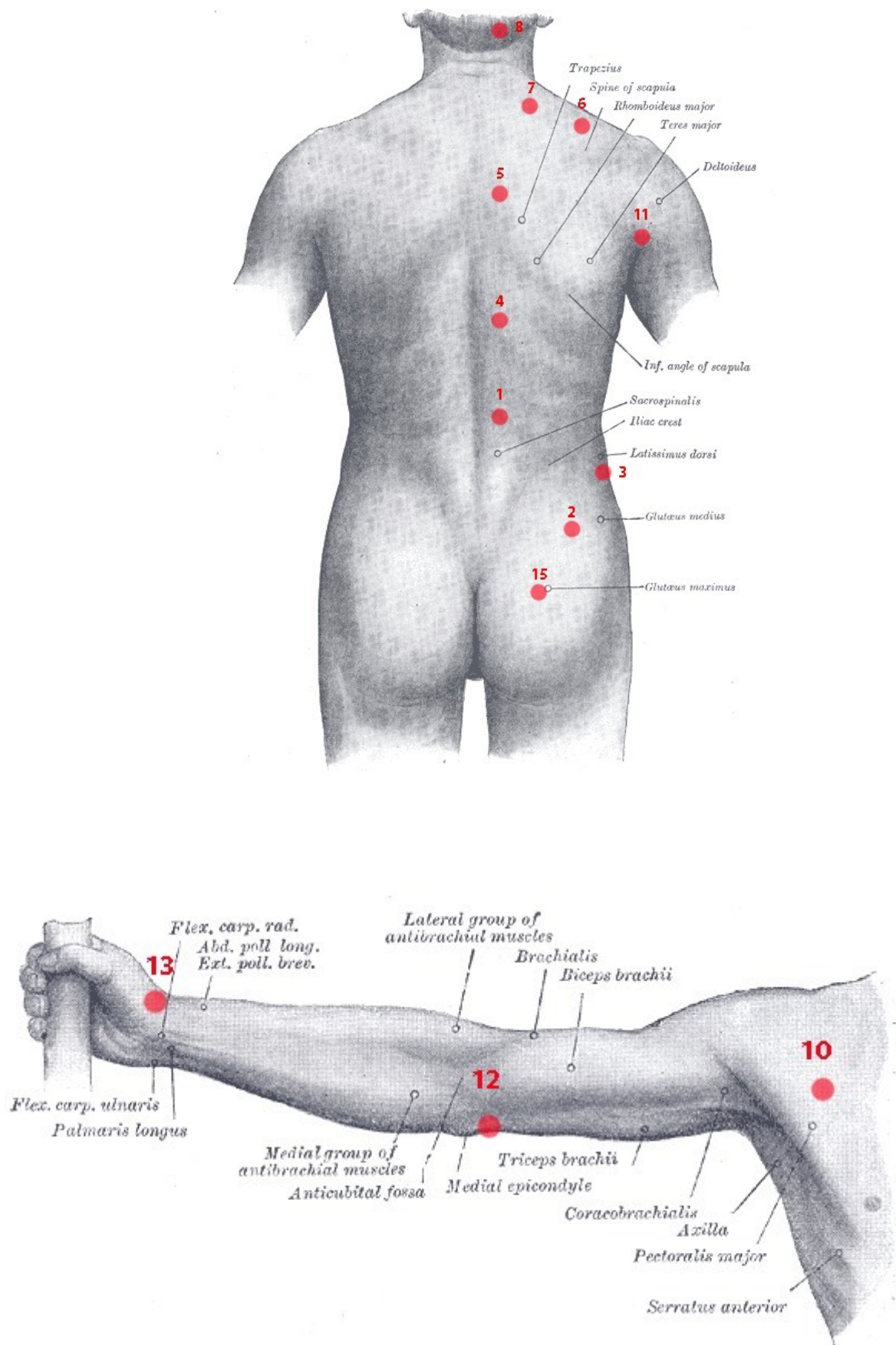
Dernier point, souvent très sensible. Il est régulièrement présent après des entorses de chevilles ou dans les instabilités.

Dans la vidéo, nous verrons comment trouver les points Knap et les les masser.

Et au final, qu'est ce qui vous empêche de pratiquer la TTV sur les points Knap? Et oui, n'hésitez pas, pour soulager un point tendu, de dissoudre la tension avec la technique vibratoire, beaucoup moins douloureux.







LE MASSAGE

Même si le massage est extrêmement bénéfique pour une personne qui ressent des douleurs physiques, nous n'aborderons pas son enseignement dans cette formation car en tant que thérapeute, vous devez avoir recours à des outils plus impactants que le massage seul.

Et il s'agira avant toute chose de vous diriger au plus vite vers l'origine du symptôme.

Ceci dit, je distingue le massage de confort, celui qu'on retrouve dans les spas en général, très agréable mais peu thérapeutique si ce n'est pas du tout.

Personnellement, je l'oublie très rapidement, enfin mon corps l'oublie....

Alors qu'un massage à visée « thérapeutique » comme le massage thaï par exemple, peut s'avérer parfois douloureux mais le corps s'en souvient suffisamment longtemps pour que l'auto-guérison se mette en place.

Ainsi, si l'envie de vous former à ce type de massage émerge en vous, je vous invite à me retrouver sur une autre formation où j'aborde exclusivement le massage, empruntant tout particulièrement de techniques thaï comme les pressions et étirements.



● LA DIGITOPUNCTURE

Origine de la Digitopuncture

La digitopuncture est une pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Elle repose sur le même principe que l'acupuncture : rééquilibrer l'énergie vitale, ou "Qi" (prononcé "tchi"), qui circule dans le corps à travers des canaux appelés méridiens. Contrairement à l'acupuncture, qui utilise des aiguilles, la digitopuncture applique une pression manuelle sur des points spécifiques pour stimuler ou apaiser l'énergie.

Cette technique, vieille de plusieurs milliers d'années, a été développée dans le cadre d'une vision holistique de la santé. Elle vise à traiter non seulement les symptômes, mais aussi leurs causes profondes, en harmonisant les interactions entre le corps et l'esprit.

La Technique de la Digitopuncture

Principe de Base

La digitopuncture utilise les doigts (pouce, index ou majeur) pour exercer une pression sur des points spécifiques situés le long des méridiens. Ces points, appelés points d'acupuncture, sont des zones où l'énergie peut être stimulée ou régulée pour corriger des déséquilibres.

Comment se pratique-t-elle ?

1. **Localisation des points** : Avant de commencer, il est essentiel d'identifier les points à stimuler en fonction du déséquilibre ou du problème à traiter.
2. **Pression** : Appliquez une pression ferme mais non douloureuse avec le bout du doigt ou la pulpe.
3. **Durée** : Maintenez la pression pendant 30 secondes à 2 minutes, en fonction du besoin. Vous pouvez effectuer des mouvements circulaires pour renforcer la stimulation.
4. **Rythme** : Alternez entre des pressions légères et plus profondes pour trouver le bon équilibre et éviter de provoquer un inconfort.
5. Lorsque c'est très douloureux, il est possible de le faire en magnétisme pur sur le point spécifique.



Quels sont les principes de la médecine chinoise ?

On ne peut pas évoquer la digitopuncture sans aborder les fondements de la médecine Chinoise.

Les principes de la médecine chinoise permettent de garder le corps et l'esprit (Shen) en harmonie, c'est-à-dire que le souffle vital circulant dans les méridiens, coule de manière fluide et constante en lien avec les énergies extérieures et saisonnières.

L'énergie vitale nourrit le corps humain dans sa globalité.

La médecine chinoise permet de **réguler** les déséquilibres énergétiques en agissant sur les 360 points d'acupuncture. Plusieurs outils ou méthodes sont à la disposition des thérapeutes :

- l'aiguille d'acupuncture,
- la digitopuncture
- la moxibustion,
- le Qi Qong,
- la diététique chinoise,
- la pharmacopée
- le massage,
- les ventouses,
- la méditation

Les méridiens

Un méridien, en médecine traditionnelle chinoise (MTC), est un canal énergétique par lequel circule le **Qi** (énergie vitale) dans le corps. Ces méridiens relient différentes parties du corps entre elles et jouent un rôle essentiel dans le maintien de la santé globale.

Caractéristiques des méridiens :

1. Circuit énergétique :

Les méridiens sont comme des "autoroutes" énergétiques invisibles qui traversent le corps. Ils permettent la communication entre les organes internes et les différentes zones du corps.

2. Connexion corps-esprit :

Chaque méridien est associé à un organe (ou viscère) spécifique, mais aussi à une émotion, une saison, et un élément (selon la théorie des 5 éléments : bois, feu, terre, métal, eau). Ils créent ainsi un lien entre le physique, le mental et l'émotionnel.

3. Réseau holistique :

Les méridiens ne se limitent pas à l'organe auquel ils sont associés. Par exemple, le méridien de l'estomac ne concerne pas seulement la digestion, mais également les muscles, les émotions liées à la satisfaction ou l'insatisfaction, et d'autres parties du corps traversées par ce méridien.



4. Points d'acupuncture/digitopuncture :

Chaque méridien contient des points spécifiques où l'énergie peut être influencée. Ces points sont utilisés pour équilibrer le Qi (le renforcer, l'apaiser ou le disperser), soulager des symptômes ou traiter des déséquilibres

Les 12 Méridiens Principaux :

Les 12 méridiens principaux sont divisés en deux catégories :

- **Méridiens Yin** : liés aux organes internes (organes pleins comme le cœur, le foie, les reins).
- **Méridiens Yang** : liés aux viscères (organes creux comme l'estomac, la vessie, l'intestin grêle).

Voici une liste des méridiens principaux :

- **Yin** : Poumon (P), Rate (Rt), Cœur (C), Rein (Rn), Foie (F), Maître cœur (MC) ou péricarde.
- **Yang** : Gros Intestin (GI), Estomac (E), Intestin Grêle (IG), Vessie (V), Vésicule Biliaire (VB), Triple Réchauffeur (TR).

Méridien VG (Vaisseau Gouverneur) ou Du Mai (DM)

Le méridien VG, appelé aussi *Du Mai* en chinois, est considéré comme un "méridien yang" dans le système des méridiens. Il est souvent vu comme celui qui gouverne et régule l'énergie yang du corps. Il commence à l'anus, monte le long de la colonne vertébrale, et finit sur le sommet de la tête, où il se connecte au méridien VC. Ce méridien est lié à l'énergie vitale du corps et à la régulation de la chaleur interne, la circulation de l'énergie et la force vitale dans la partie supérieure du corps.

- **Fonctions principales :**
 - Règlement des fonctions du dos et de la colonne vertébrale.
 - Maintien de l'équilibre entre les énergies yang et yin du corps.
 - Affecte la santé mentale et spirituelle, particulièrement dans la gestion du stress et de l'anxiété.
 - Stimule le cerveau, la moelle épinière, et le système nerveux.

Méridien VC (Vaisseau Conception,) ou Ren Mai (RM)

Le méridien VC, appelé *Ren Mai* en chinois, est souvent considéré comme un "méridien yin". Il commence au périnée et remonte le long de la ligne médiane du ventre, traverse le thorax et le cou, et se termine sous la lèvre inférieure. Il est associé à la gestion de l'énergie du yin dans le corps et à la régulation de l'énergie vitale au niveau des organes internes.

- **Fonctions principales :**
 - Soutien des organes internes, en particulier les organes reproducteurs, les reins, et l'utérus.
 - Aide à maintenir l'équilibre de l'énergie yin du corps, en renforçant les fonctions vitales internes.
 - Influence sur la respiration et la circulation sanguine.



- En médecine traditionnelle chinoise, il est aussi lié à l'énergie de la reproduction et à la fécondité.

Relation entre les deux méridiens

Les méridiens VG et VC sont souvent considérés comme complémentaires, régulant ensemble l'équilibre entre le yin et le yang dans le corps. Le VG gouverne l'énergie yang, tandis que le VC régule l'énergie yin. Leurs points de rencontre (notamment au sommet du crâne) sont des points d'équilibre importants pour le bien-être général et la régulation des fonctions corporelles.

En acupuncture et moxibustion, ces méridiens sont souvent utilisés pour traiter des déséquilibres énergétiques dans le corps, pour stimuler la circulation de l'énergie et améliorer la santé globale.

Le rôle des méridiens dans la santé

Selon la MTC, une bonne santé dépend d'une circulation harmonieuse du Qi dans les méridiens. Lorsqu'un méridien est bloqué, en excès, ou déficient, cela peut entraîner des troubles physiques, émotionnels ou mentaux. Par exemple :

- **Excès d'énergie dans le méridien du foie** : peut provoquer de la colère ou de l'irritabilité.
- **Blocage dans le méridien de l'estomac** : peut causer des troubles digestifs ou un manque d'appétit.

Mais inversement, une émotion, un élément, une saison, est susceptible de perturber un méridien.

Si on reprend l'exemple du méridien du Foie, il peut en effet être perturbé par la colère, par le vent, par la saison du printemps, ainsi de suite (voir tableau suivant).

De même, un méridien du foie perturbé peut entraîner des problèmes aux yeux. Comme vous pouvez le constater, tout est lié.



Elément	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Organe	Foie	Coeur	Rate Pancréas	Poumon	Rein
Entraîlle	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
Couleur	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Bleu marine / noir
Ouverture	Yeux	Langue	Bouche Lèvres	Nez	Oreilles
Sens	Vue	Goût	Toucher	Odorat	Ouïe
Sécrétion	Larmes	Sueur	Salive	Morve Mucosité	Salive Urine
Goût	Aigre Acide	Amer	Sucré Doux	Epicé Piquant	Salé
Saison	Printemps	Eté	Fin été	Automne	Hiver
Orientation	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Climat	Vent	Chaud	Humide	Sec	Froid
Moment	Matin Aube	Midi Matinée	Après-midi Midi	Soir Soirée	Nuit
Tissus	Ligaments Tendons Muscles Ongles	Vaisseaux Sang	Chair Liquides organiques	Peau Poils Cheveux	Os Dents Organes génitaux
Aspects psychologiques et émotions négatifs	Colère Irritabilité Rancœur Agressivité	Haine Cruauté Violence Arrogance Impatience	Inquiétude Anxiété Apitoiement Idéation obsessionnelle	Tristesse Mélancolie Contrôle critique Hésitation	Peur Frayeur Repli sur soi Ennui Indifférence Stérilité
Aspects psychologiques et émotions positifs	Tendresse Amabilité Précision Volonté	Vitalité Joie Amour Sincérité Charisme	Compassion Confiance Sens de la réflexion Stabilité	Droiture Acceptation Lâcher-prise Disponibilité Conscience Loyauté Intériorisation	Créativité Vivacité Fertilité Bonne libido

Les organes vitaux en médecine chinoise

Nous avons **cinq organes vitaux** et des **entrailles** rattachées à chaque organe. Chaque organe de nature énergétique **yin** possède son entraille de nature énergétique **yang**.

- **Rate** / Estomac
- **Rein** / Vessie
- **Poumon** / Gros intestin
- **Coeur** / Maître coeur
- Intestin grêle / Triple réchauffeur
- **Foie** / Vésicule biliaire

Dans la pratique chinoise une bonne santé correspond à une bonne circulation énergétique dans les organes vitaux. La médecine traditionnelle chinoise cherche en permanence à maintenir l'équilibre énergétique.

Quel organe correspond à quelle émotions ?

Chaque organe est rattaché à une émotion c'est-à-dire que les deux sont composés de la même énergie :

- Rate correspond à l'émotion **Réflexion**,
- Poumon correspond à l'émotion **Tristesse**,
- Coeur correspond à l'émotion **Joie**,
- Foie correspond à l'émotion **Colère**,
- Rein correspond à l'émotion **Peur**.

Quel organe pour quelle saison ?

- Rate correspond à la **saison intermédiaire** (quelques jours entre chaque saison),
- Poumon correspond à la **saison de l'Automne**,
- Coeur et Intestin grêle correspond à la **saison de l'Eté**,
- Foie correspond à la **saison du Printemps**,
- Rein correspond à la **saison de l'Hiver**.



Quelle est la signification du Yin et du Yang : un principe majeur de la médecine chinoise

Vous avez déjà tous entendus parlés du fameux **Yin et Yang**. De nombreux sites en parlent et ils en parlent très très bien. D'ailleurs voici comment il est représenté ci-dessus. Il est nécessaire de comprendre à quoi correspond le Yin (noir) et le Yang (rouge) et surtout de bien assimiler que tous les êtres et toutes les choses présentent ces **deux aspects à la fois opposés, inséparables et complémentaires**.

Il est essentiel de considérer que:

- Les interactions entre le Yin et le Yang constituent la multiplicité des phénomènes observables de la vie.
- Nous ne pouvons pas d'écrire un être ou une chose en dissociant la partie Yin de la partie Yang. Le froid existe parce que le chaud existe, le sombre existe parce que nous observons la lumière etc.

Ce qu'il faut comprendre sur le Yin et le Yang :

- Rien n'est complètement Yin ou complètement Yang : il s'agit d'évaluer la **prédominance** de l'un ou de l'autre.
- Tout être vivant est un ensemble formé **d'énergie Yin et d'énergie Yang**
- Un bon équilibre entre le Yin et le Yang signe une bonne santé : on parle d'**harmonie**
- Une **maladie** survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre un Yin et un Yang
- La médecine chinoise avec ses nombreux outils, intervient essentiellement dans la **régulation** du Yin et du Yang
- L'Homme doit s'adapter en permanence aux fluctuations du milieu dans lequel il vit : **l'environnement retentit directement sur le Yin et le Yang de l'Homme**



YIN	YANG
nuit	jour
obscurité	lumière
froid	chaleur
manifestation	non-manifestation
terre	ciel
lune	soleil
féminin	masculin
sang	énergie
vide	plénitude
repos	mouvement

Voici un tableau qui vous donne ceux à quoi correspond le Yin et le Yang c'est-à-dire que nous les occidentaux nous nous exprimons avec des mots. Chaque chose a son mot et chaque chose est constituée de matières.

En médecine chinoise, les choses, les mots, les couleurs, les saveurs, les émotions sont des énergies qui résonnent de la même manière. C'est pourquoi nous pouvons dire que le YIN a la même constitution énergétique que la nuit, que l'obscurité, que le froid, que la terre, que la lune. Et que du coup le YANG est l'opposée et la complémentarité énergétique du YIN. Ce qui forme un TOUT.

Une année est découpée en 4 saisons :

- **Printemps et été (Yang)**
- **Automne et Hiver (Yin)**

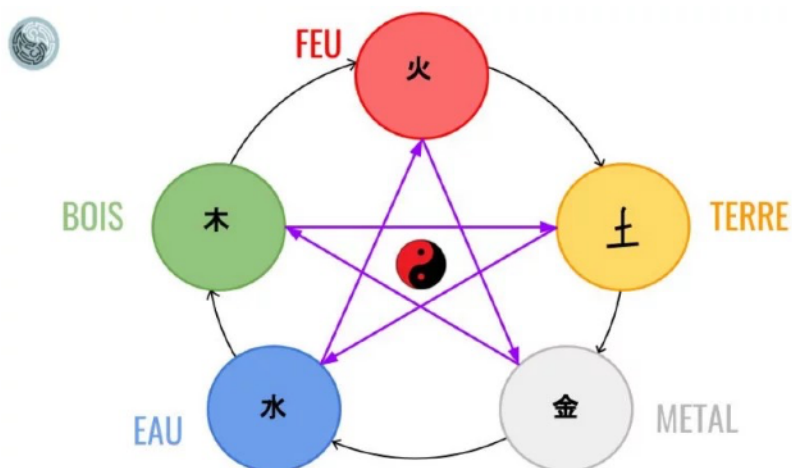
Une journée est découpée également en 2 parties :

- **Minuit à midi (Yang)**
- **Midi à minuit (Yin)**

En sachant que tout n'est jamais totalement Yin ou totalement Yang, bien évidemment! Mais là ça se complique un peu.

Bon et bien voilà, vous savez tout sur le Yin et le Yang... Facile! vous n'avez plus qu'à vous observer dans votre quotidien et au cours d'une année entière. Observer vous au cours d'une journée et voyez comment vous vous sentez dans votre **partie YIN** et dans votre **partie YANG**.

Quels sont les 5 éléments en médecine chinoise ?



Théorie des 5 éléments

Après avoir vu les deux principes de la médecine chinoise que sont les organes et le Yin/Yang, je vais aborder la notion des 5 éléments ou 5 mouvements.

Les 5 mouvements symbolisent les 5 caractéristiques, les 5 états inhérents aux phénomènes naturels. Ces mouvements ont des énergies différentes.

La théorie des cinq mouvements ou des cinq éléments propose une explication des fonctions physiologiques des organes et des entrailles qui sont liées et interdépendantes. Rien n'existe de façon isolée, il y a des relations permanentes entre les organes internes et l'Univers d'une part, entre les organes internes entre eux d'autre part.

Les relations entre les 5 mouvements forment une sorte de modèle relationnel qui peut s'appliquer aux organes de même qu'aux relations qu'entretiennent les organes sensoriels, les saveurs, les couleurs, etc.

L'horloge biologique en médecine chinoise

L'horloge circadienne en médecine chinoise s'accorde sur l'existence d'**une temporalité** dans les processus physiologiques du corps, sur l'idée que les **organes vitaux soient plus actifs à certains moments de la journée ainsi que sur l'harmonie entre le corps et les signaux de l'environnement**.

Principe du cycle circadien

D'après la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), le corps fonctionne selon un cycle de 24h divisé en périodes de deux heures, pendant lesquelles le **Qi** - l'énergie vitale - se déplace dans les méridiens de l'organisme : il s'agit des différentes parties du corps humain connectées entre elles. Cette énergie est rythmée par des mouvements de flux et de reflux comme la digestion, le sommeil ou encore la mémoire. On appelle ce mécanisme le **rythme circadien**.

Selon l'horloge biologique de la médecine traditionnelle chinoise, les différents appareils du corps humain sont en charge des fonctions essentielles et vitales de l'organisme, classées selon 5 grands systèmes. Certains organes sont regroupés par paires, car ils partagent des caractéristiques indissociables l'un de l'autre :

1. MOTEUR (Foie et Vésicule Biliaire) → *Méridien du printemps*
2. CIRCULATOIRE, NERVEUX & COMPORTEMENTAL (Cœur, Intestin Grêle) → *Méridien de l'été*
3. DIGESTION → *Méridien de l'automne* (Rate, Pancréas, Estomac)
4. RESPIRATOIRE & CUTANÉ (Poumon, Gros Intestin)
5. GÉNITO-URINAIRE & OSSEUX (Rein, Vessie) → *Méridien de l'hiver*



Chaque organe possède une **fonction physique et émotionnelle** qui lui sont propres. Ils sont ainsi associés à un autre organe, mais également une couleur, une saveur, une saison, un élément fondamental (l'eau, le feu, le bois, le métal et la terre).

Le cycle de l'horloge biologique

Chaque paire d'organes possède un cycle de 2 heures où son énergie sera au maximum : il s'agit de la grande circulation :

- De 1h à 3h du matin, le **foie** permet le transport du sang jusqu'aux muscles lorsque le corps est en activité. Ainsi, l'apparition de crampes ou de spasmes peut être due à une mauvaise irrigation lors de ce créneau horaire. De plus, le foie possède une action sur les **menstruations** des femmes qui peuvent devenir douloureuses lors de cette période. Enfin, l'apparition d'**insomnies** durant ce créneau de la nuit peut signifier une inefficacité de l'élimination des toxines et donc la nécessité de détoxifier le foie.
- De 3h à 5h, les déchets toxiques des **poumons** sont évacués et éliminés. C'est pourquoi la toux ou une crise d'asthme peuvent se déclencher pendant cette période : cela révèle une concentration élevée de mucus difficilement évacuable par les poumons.
- De 5h à 7h, le **gros intestin** va terminer le processus de digestion. Le matin sera donc une période associée à des perturbations de transit
- De 7h à 9h, c'est l'heure du petit déjeuner : le flux d'énergie se déplace donc vers l'**estomac**. Il est essentiel de fournir de l'énergie au corps pour la journée.
- De 9h à 11h, la **rate** va transformer les aliments du petit déjeuner. Lors de cette période, la rate produit des anticorps pour interagir avec le système immunitaire. Si elle ne fonctionne pas correctement, des allergies peuvent survenir.
- De 11h à 13h, le rythme cardiaque s'accélère. Un **cœur** en bonne santé permet la production et la bonne circulation du sang dans tout le corps. Pendant ces heures, le cœur assure un bon équilibre et une bonne santé mentale.
- De 13h à 15h, l'énergie se déplace vers l'**intestin grêle** qui joue un rôle clé dans la digestion car il trie les différents éléments provenant du brassage de l'estomac. Des ballonnements peuvent donc survenir à ce moment de la journée si le repas n'est pas effectué avant ce créneau car les aliments stagnent dans cette partie de l'organisme.
- De 15h à 17h, la **vessie** est à son tour au sommet de son énergie. Un sentiment de fatigue peut apparaître à cette période, il est donc recommandé d'éviter de se retenir. La vessie permet également la production des larmes et de la transpiration.
- De 17h à 19h, les **reins** vont permettre de se sentir en forme, notamment en gérant le stress grâce à sa production de cortisol (hormone stéroïdienne produite à partir du cholestérol par les glandes surrénales, qui aide l'organisme à mobiliser les différentes réserves d'énergie : muscles, cerveau et cœur). Si le rein ne fonctionne pas correctement à ces heures de la journée, cela va se traduire par un sentiment de manque d'énergie.
- De 19h à 21h, le **péricarde** (enveloppe du cœur) permet d'assurer une bonne fluidité au sein de l'organisme.
- De 21h à 23h, il ne s'agit pas d'un organe mais d'un ensemble de fonctions physiologiques qui vont travailler : on l'appelle le **triple réchauffeur**. Selon la



Médecine traditionnelle chinoise, ce nom provient des trois foyers du corps assurant les grandes fonctions du corps humain : la **respiration** (supérieur), la **digestion** (médian) et l'**élimination** (inférieur). Ainsi, toute perturbation (maux de tête, fatigue, baisse d'énergie) pendant ces deux heures est liée à la "réparation" des vaisseaux sanguins.

- De 23h à 1h, la **vésicule biliaire** (liée au foie) assure la sécrétion, le stockage et la libération de la bile qui aide à la digestion.

Les Points et de leurs Bienfaits

Voici une liste de points clés pour renforcer chacun des 12 méridiens principaux selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Ces points sont souvent utilisés pour équilibrer l'énergie (Qi) et améliorer le fonctionnement global des organes associés à chaque méridien.

1. Méridien du Poumon (Fei Jing)

- **P 1 (Zhong Fu - Palais Central)**
Localisation : Sur la poitrine, sous la clavicule, à 6 cun de la ligne médiane.
Fonction : Renforce les poumons, régule la respiration et traite les troubles respiratoires.
- **P 9 (Tai Yuan - Grande Source)**
Localisation : Au niveau du poignet, sur le côté radial de l'artère radiale.
Fonction : Tonifie l'énergie du poumon et renforce le système immunitaire.

2. Méridien du Gros Intestin (Da Chang Jing)

- **GI 4 (He Gu - Vallée de l'Union)**
Localisation : Entre le pouce et l'index, sur la face dorsale de la main.
Fonction : Renforce l'énergie du gros intestin, libère les blocages, et traite les douleurs.
- **GI 11 (Qu Chi - Étang de la Courbe)**
Localisation : Au coude, dans la dépression à l'extrémité du pli.
Fonction : Régule la chaleur, tonifie l'énergie, et traite les inflammations.

3. Méridien de l'Estomac (Wei Jing)

- **E 36 (Zu San Li - Trois Milles du Pied)**
Localisation : Sous la rotule, à 3 cun sous le creux du genou, sur le tibia.
Fonction : Tonifie l'énergie vitale (Qi), soutient la digestion et renforce l'immunité.
- **E 44 (Nei Ting - Cour Intérieure)**
Localisation : Entre les 2e et 3e orteils.
Fonction : Élimine la chaleur dans l'estomac et stimule la digestion.

4. Méridien de la Rate (Pi Jing)

- **RP 3 (Tai Bai - Grand Blanc)**
Localisation : Sur le bord interne du pied, à la base de la tête du premier



métatarsien.

Fonction : Renforce la rate, soutient la digestion et transforme les liquides.

- **RP 6 (San Yin Jiao - Croisement des Trois Yin)**

Localisation : À 3 cun au-dessus de la malléole interne.

Fonction : Harmonise le foie, les reins et la rate, et régule la circulation sanguine.

5. Méridien du Cœur (Xin Jing)

- **C 7 (Shen Men - Porte de l'Esprit)**

Localisation : Au poignet, sur le bord radial du tendon cubital.

Fonction : Renforce le cœur, apaise l'esprit et traite les troubles émotionnels.

- **C 5 (Tong Li - Connexion Interne)**

Localisation : Sur l'avant-bras, à 1 cun au-dessus du poignet.

Fonction : Stimule l'énergie du cœur et régule le rythme cardiaque.

6. Méridien de l'Intestin Grêle (Xiao Chang Jing)

- **IG 3 (Hou Xi - Ruisseau Postérieur)**

Localisation : Sur la face ulnaire de la main, au bord externe de l'auriculaire.

Fonction : Renforce l'énergie de l'intestin grêle et apaise les douleurs cervicales.

- **IG 7 (Zhi Zheng - Branche Droite)**

Localisation : À 5 cun au-dessus du poignet, sur la face ulnaire de l'avant-bras.

Fonction : Harmonise le système digestif et soutient l'immunité.

7. Méridien de la Vessie (Pang Guang Jing)

- **V 23 (Shen Shu - Point des Reins)**

Localisation : Dans la région lombaire, à 1,5 cun de la ligne médiane au niveau de L2.

Fonction : Tonifie les reins, soutient l'énergie vitale, et renforce le bas du dos.

- **V 40 (Wei Zhong - Centre de Soutien)**

Localisation : Derrière le genou, au centre du creux poplité.

Fonction : Renforce la vessie et soulage les douleurs lombaires.

8. Méridien des Reins (Shen Jing)

- **R 3 (Tai Xi - Grand Ruisseau)**

Localisation : Sur la face interne de la cheville, entre la malléole interne et le tendon d'Achille.

Fonction : Nourrit les reins, renforce le yin, et soutient l'énergie vitale.

- **R 1 Yong Quan (Source Jaillissante)** Localisation : Le point se trouve sur la plante du pied :

Position exacte : Dans une dépression située au tiers antérieur de la ligne entre la base des orteils et le talon. Plus précisément, il est entre le 2e et le 3e métatarsien, à l'endroit où la plante du pied s'enfonce légèrement lorsque vous pliez les orteils.

Fonction : Ce point est considéré comme très important pour ancrer l'énergie du corps et nourrir l'énergie yin. Le 1R (Yong Quan) est souvent décrit comme un "point de connexion à la terre", idéal pour retrouver calme et équilibre. Sa stimulation



régulière peut avoir des effets bénéfiques durables sur l'énergie générale et le bien-être.

9. Méridien du Maître du Cœur (Xin Bao Jing)

- **MC 6 (Nei Guan - Barrière Interne)**
Localisation : Sur l'avant-bras, à 2 cun au-dessus du pli du poignet.
Fonction : Calme l'esprit, soutient le cœur, et régule les émotions.
- **MC 7 (Da Ling - Grand Monticule)**
Localisation : Sur le pli du poignet, au centre.
Fonction : Renforce l'énergie du maître du cœur et apaise l'esprit.

10. Méridien du Triple Réchauffeur (San Jiao Jing)

- **TR 5 (Wai Guan - Barrière Externe)**
Localisation : À 2 cun au-dessus du poignet, entre les os radiaux et ulnaire.
Fonction : Renforce l'immunité et régule les trois réchauffeurs.
- **TR 6 (Zhi Gou - Gouttière de Branche)**
Localisation : À 3 cun au-dessus du pli du poignet.
Fonction : Favorise la circulation énergétique et soulage les douleurs.

11. Méridien de la Vésicule Biliaire (Dan Jing)

- **VB 34 (Yang Ling Quan - Source de la Colline Yang)**
Localisation : À l'extérieur de la jambe, sous la tête de la fibula.
Fonction : Favorise le drainage de la vésicule biliaire et régule les tendons.
- **VB 20 (Feng Chi - Étang du Vent)**
Localisation : Sous la base du crâne, dans une dépression entre les muscles.
Fonction : Élimine le vent, calme l'esprit, et stimule la circulation cérébrale.

12. Méridien du Foie (Gan Jing)

- **F 3 (Tai Chong - Grande Assaut)**
Localisation : Sur le pied, entre le 1er et le 2e orteil.
Fonction : Harmonise le foie, régule l'énergie, et apaise les émotions.
- **F 8 (Qu Quan - Source Courbée)**
Localisation : À l'extrémité interne du pli du genou.
Fonction : Nourrit le sang et renforce le yin du foie.
-

Les Points Shu du Dos

Les **points Shu du dos**, ou **Beishu**, sont des points spécifiques situés le long du méridien de la Vessie, près de la colonne vertébrale. Chaque point correspond directement à un organe (Zang Fu) ou une fonction énergétique spécifique. Ces points sont largement utilisés en acupuncture et en massage pour agir sur les organes internes, renforcer les systèmes du corps, et harmoniser l'énergie (Qi).



Ils représentent de véritables robinets énergétiques qu'il est bon de stimuler pour libérer, évacuer, purger.

Localisation des Points Shu

Les points Shu du dos se trouvent à **1,5 cun** de la ligne médiane, sur les deux côtés de la colonne vertébrale, le long du méridien de la Vessie. Chaque point est aligné avec une vertèbre spécifique, correspondant à un organe ou une fonction énergétique.

Fonctions Générales des Points Shu

- **Lien direct avec les organes internes (Zang Fu)** : Ces points permettent d'agir directement sur les organes associés pour les tonifier, les disperser ou les équilibrer.
- **Régulation énergétique** : Ils sont efficaces pour harmoniser les déséquilibres énergétiques et émotionnels liés aux organes.
- **Utilisation globale et locale** : Les points Shu peuvent être stimulés pour traiter des troubles internes, mais aussi des douleurs localisées au dos ou dans les zones correspondantes.
- **Action psycho-émotionnelle** : Puisque les organes en MTC sont liés à des émotions spécifiques, ces points peuvent également être utilisés pour traiter des troubles émotionnels.

Liste des Points Shu et leurs Correspondances

1. V 13 (Fei Shu)

- **Localisation** : T3.
- **Correspondance** : Poumons (Fei).
- **Fonction** : Renforce la respiration, traite les troubles pulmonaires (asthme, toux) et apaise le chagrin.

2. V 14 (Jue Yin Shu)

- **Localisation** : T4.
- **Correspondance** : Maître du Cœur (Xin Bao).
- **Fonction** : Harmonise le système cardiovasculaire et apaise les émotions comme l'anxiété.

3. V 15 (Xin Shu)

- **Localisation** : T5.
- **Correspondance** : Cœur (Xin).
- **Fonction** : Renforce le cœur, calme l'esprit (Shen), traite l'insomnie et la palpitations.

4. V 18 (Gan Shu)

- **Localisation** : T9.
- **Correspondance** : Foie (Gan).



- **Fonction** : Régule le foie, favorise la circulation du Qi, traite les colères, les troubles menstruels et les migraines.

5. V 19 (Dan Shu)

- **Localisation** : T10.
- **Correspondance** : Vésicule Biliaire (Dan).
- **Fonction** : Stimule la digestion, traite les indécisions et équilibre les émotions liées au foie.

6. V 20 (Pi Shu)

- **Localisation** : T11.
- **Correspondance** : Rate (Pi).
- **Fonction** : Tonifie la rate, soutient la digestion, élimine l'humidité et apaise les préoccupations.

7. V 21 (Wei Shu)

- **Localisation** : T12.
- **Correspondance** : Estomac (Wei).
- **Fonction** : Stimule la digestion, traite les nausées, les ballonnements et renforce l'appétit.

8. V 23 (Shen Shu)

- **Localisation** : L2.
- **Correspondance** : Reins (Shen).
- **Fonction** : Nourrit le Jing (essence), renforce l'énergie vitale, soutient les lombaires, et traite la peur.

9. V 25 (Da Chang Shu)

- **Localisation** : L4.
- **Correspondance** : Gros Intestin (Da Chang).
- **Fonction** : Régule la fonction intestinale, traite la constipation et la diarrhée.

10. V 27 (Xiao Chang Shu)

- **Localisation** : S1.
- **Correspondance** : Intestin Grêle (Xiao Chang).
- **Fonction** : Favorise l'assimilation des nutriments et traite les douleurs abdominales.

11. V 28 (Pang Guang Shu)

- **Localisation** : S2.
- **Correspondance** : Vessie (Pang Guang).
- **Fonction** : Régule la miction, traite les infections urinaires et les douleurs lombaires.

12. V 22 (San Jiao Shu)

- **Localisation** : L1.
- **Correspondance** : Triple Réchauffeur (San Jiao).
- **Fonction** : Harmonise la distribution des liquides et traite les œdèmes et les troubles hormonaux.

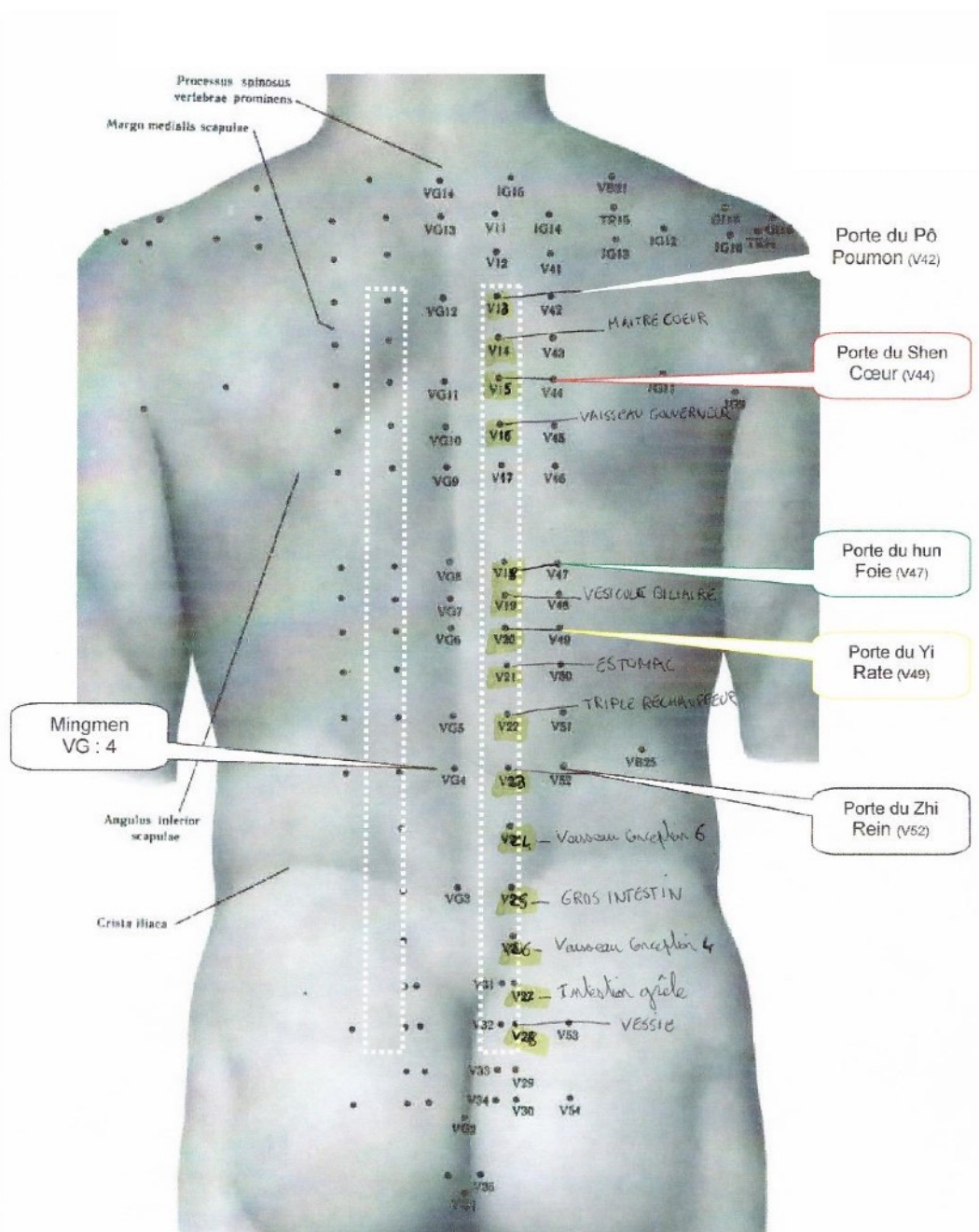


Techniques de Stimulation

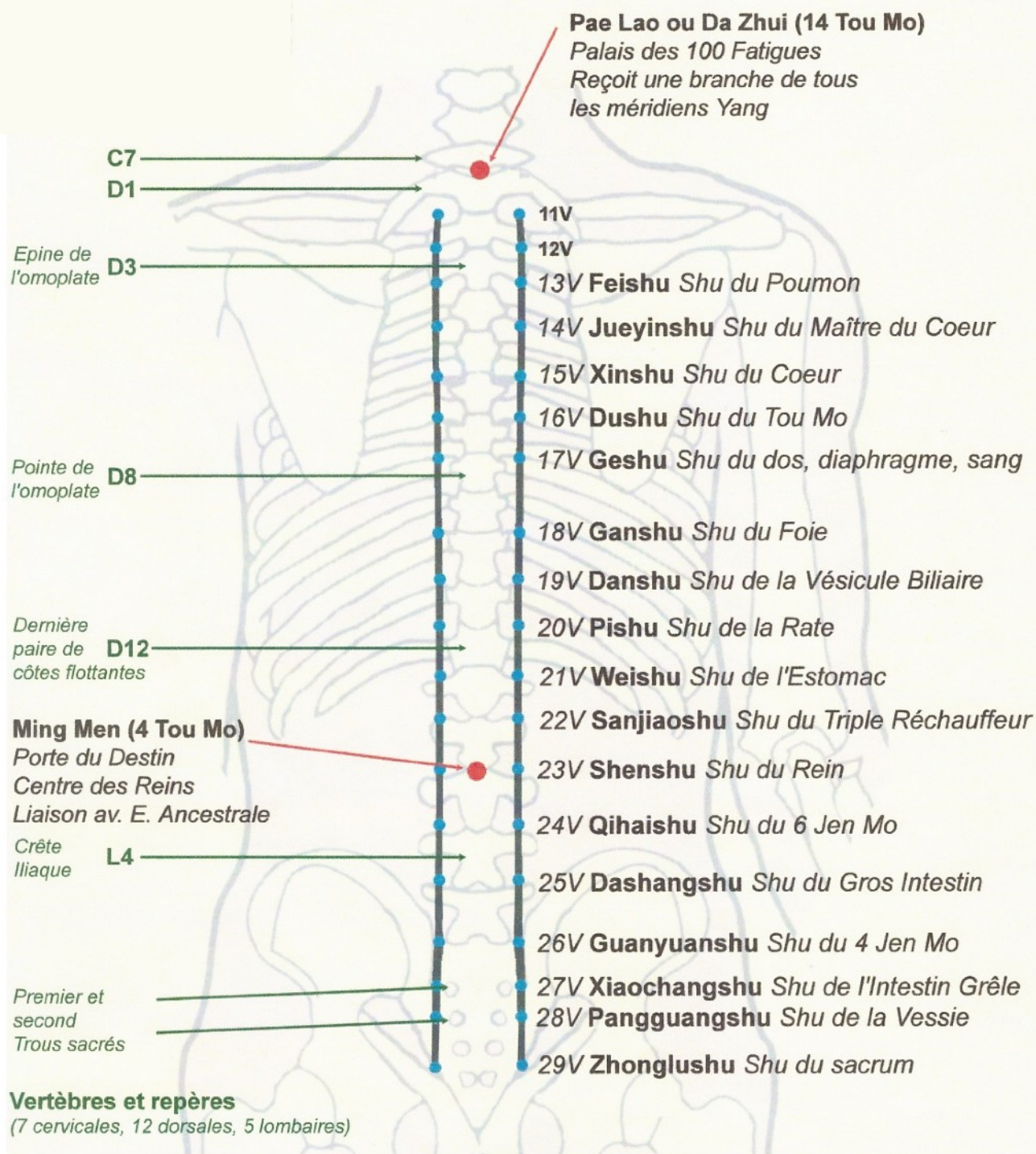
- **Digitopuncture** : Appliquez une pression modérée à l'aide des doigts ou d'un outil spécifique.
- **Massage** : Combinez mouvements circulaires et pressions fermes pour détendre et stimuler les points Shu.
- **TTV**: eh oui, la technique tissulaire vibratoire est excellente sur ces points.

Applications Thérapeutiques

- Utilisez les points Shu pour équilibrer les fonctions organiques, traiter les douleurs dorsales ou soutenir les émotions liées à chaque organe.
- Les points Shu peuvent être intégrés dans des traitements globaux ou utilisés de manière ciblée pour répondre aux besoins spécifiques de vos clients.



Points Shu (ou Points d'assentiment)



Ces points sont des alliés puissants pour harmoniser les déséquilibres énergétiques et améliorer le bien-être physique et émotionnel.

Protocole de Digitopuncture pour l'Équilibre Global

Voici un protocole court et efficace pour harmoniser l'énergie dans tout le corps en stimulant les méridiens principaux :

1. **Poumon (Lieque P7)** : Stimulez ce point pour ouvrir la respiration et calmer les émotions.
 - **Durée** : 1 minute par côté.
2. **Gros Intestin (Hegu GI4)** : Aide à soulager les tensions et renforce l'immunité.
 - **Durée** : 1 à 2 minutes par côté.
3. **Estomac (Zusanli E36)** : Active la digestion et tonifie l'énergie générale.
 - **Durée** : 2 minutes sur chaque jambe.
4. **Foie (Taichong F3)** : Réduit les blocages émotionnels et apaise l'esprit.
 - **Durée** : 1 minute par pied.
5. **Rein (R 1 Yong Quan)** : Calme l'esprit, ancre, connecte à la terre, Favorise la circulation énergétique, renforce les reins
 - **Durée** : 1 minute par pied.
6. **Péricarde (MC6)** : Aide à calmer les palpitations et à libérer le stress.
 - **Durée** : 1 minute par côté.
7. **Rate (Sanyinjiao RP6)** : Harmonise la digestion et les cycles hormonaux.
 - **Durée** : 2 minutes par jambe.

Approche Énergétique pour Relancer l'Équilibre des Méridiens

Je tiens à préciser que l'objectif de ce cours n'est pas de faire de vous des spécialistes en médecine traditionnelle chinoise, mais de vous donner des outils concrets et pratiques pour soutenir vos clients dans leur équilibre énergétique. En tant que thérapeutes, vous pouvez intégrer ces connaissances dans vos pratiques pour relancer l'énergie des méridiens, stimuler la circulation énergétique et libérer les blocages, qu'ils soient émotionnels ou physiques.

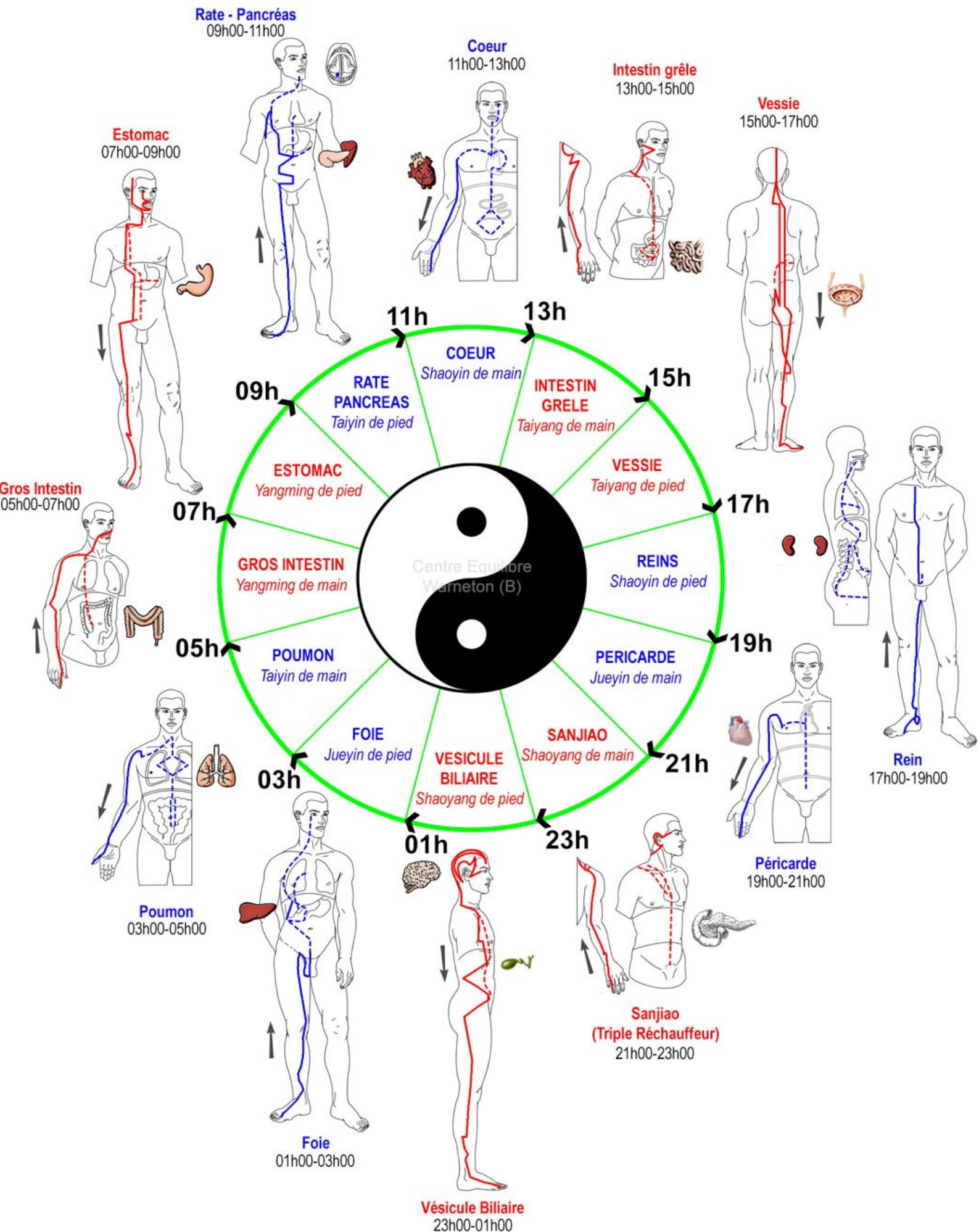
Je vous ai présenté les points principaux de chaque méridien, ce qui vous permettra de travailler à la fois de manière globale et ciblée. Vous pourrez choisir d'harmoniser l'ensemble du système énergétique de vos clients ou de traiter un symptôme particulier en vous concentrant sur certains points spécifiques. L'objectif est de vous offrir une approche pratique et adaptable à vos besoins thérapeutiques.

Cependant, pour approfondir vos connaissances et affiner vos pratiques, je vous recommande vivement de consulter **[titre du livre]**, qui vous apportera des repères détaillés et fiables..

Ces outils vous permettront d'accompagner vos clients avec sérieux et professionnalisme, en respectant toujours vos limites et celles de votre discipline



Marées énergétiques des 12 méridiens



Conclusion

La digitopuncture est une méthode douce, accessible et efficace pour rétablir l'équilibre énergétique et soulager les tensions physiques, émotionnelles ou mentales. En comprenant les méridiens, le cycle circadien, et en appliquant un protocole adapté, cette pratique peut être utilisée aussi bien pour un entretien régulier que pour des troubles spécifiques.



🕒 Les Huiles Végétales et Essentielles : Des Soins du Corps Bienveillants

Les huiles végétales et essentielles offrent une approche naturelle et puissante pour prendre soin du corps, que ce soit dans le cadre de soins thérapeutiques en cabinet ou pour des conseils à vos patients. Ces trésors de la nature, lorsqu'ils sont bien utilisés, permettent de traiter une large gamme de déséquilibres physiques, émotionnels et énergétiques. Cependant, leur utilisation demande une connaissance rigoureuse pour garantir leur efficacité et leur sécurité.

Les Huiles Végétales : Base Douce et Nourrissante

Les huiles végétales, extraites principalement des graines, noix ou fruits, servent de support pour diluer les huiles essentielles et offrent de nombreuses propriétés en elles-mêmes.

Propriétés et Bienfaits des Huiles Végétales

1. **Hydratation et régénération** : Elles nourrissent la peau en profondeur grâce à leur richesse en acides gras essentiels.
2. **Protection cutanée** : Elles forment une barrière lipidique qui protège contre les agressions extérieures.
3. **Base neutre** : Elles permettent une diffusion douce et homogène des huiles essentielles.

Exemples d'Huiles Végétales

- **Huile d'amande douce** : Nourrissante, adoucissante, idéale pour les peaux sensibles.
- **Huile de jojoba** : Régulatrice de sébum, adaptée aux peaux grasses ou mixtes.
- **Huile d'argan** : Riche en vitamine E, parfaite pour les peaux matures et la régénération.
- **Huile de noyau d'abricot** : Légère et illuminatrice, elle convient aux peaux ternes.

Les Huiles Essentielles : Concentré de Puissance Aromatique

Les huiles essentielles sont des extraits hautement concentrés de plantes obtenus par distillation ou pression à froid. Elles agissent à la fois sur le plan physique, émotionnel et énergétique.

Propriétés des Huiles Essentielles

- **Anti-inflammatoires** : Soulagent les douleurs musculaires ou articulaires (ex. : eucalyptus citronné).
- **Antiseptiques et antivirales** : Protègent des infections (ex. : tea tree, ravintsara).
- **Relaxantes ou stimulantes** : Agissent sur le système nerveux pour apaiser ou dynamiser (ex. : lavande vraie, menthe poivrée).
- **Régénérantes cutanées** : Favorisent la cicatrisation et la réparation de la peau (ex. : héliochryse italienne, géranium rosat).

Principes de Dilution

Les huiles essentielles doivent toujours être diluées dans une huile végétale avant application sur la peau.

- Dilution courante : **2 à 3 %** pour un usage corporel (2 gouttes d'huile essentielle pour 10 ml d'huile végétale).



- Dilution spécifique : **0,5 à 1 %** pour les peaux sensibles ou fragiles (bébés, femmes enceintes).

Précautions d'Utilisation et Contre-indications

Phototoxicité

Certaines huiles essentielles, notamment les agrumes (citron, orange douce, bergamote), contiennent des furocoumarines qui rendent la peau sensible aux UV.

- **Risque** : Apparition de taches brunes ou de brûlures en cas d'exposition au soleil.
- **Précaution** : Évitez toute exposition solaire pendant **12 à 24 heures** après l'application.

Toxicité Hépatique et Neurotoxique

Certaines huiles essentielles peuvent surcharger le foie ou avoir un effet neurotoxique en cas de surdosage ou d'usage prolongé.

- **Huiles concernées** : Menthe poivrée, eucalyptus globulus, clou de girofle, thym à thymol, origan compact.
- **Précaution** : Respectez les dosages et limitez la durée d'utilisation à 7 jours consécutifs.

Contre-indications Générales

1. **Femmes enceintes ou allaitantes** : De nombreuses huiles essentielles sont interdites, notamment les huiles hormon-like (sauge sclarée, fenouil) et celles riches en cétones (romarin à camphre).
2. **Enfants de moins de 6 ans** : Privilégiez des huiles douces et sûres (comme la lavande vraie ou le tea tree).
3. **Personnes épileptiques** : Évitez les huiles riches en cétones qui peuvent déclencher des crises.
4. **Allergies cutanées** : Testez toujours une goutte diluée sur l'intérieur du poignet 24 heures avant usage.

Recommandations en Aromathérapie

1. **Choix des huiles**
 - Adaptez vos mélanges en fonction des besoins spécifiques de vos clients (propriétés thérapeutiques, type de peau, état émotionnel).
 - Privilégiez des huiles biologiques, de qualité thérapeutique, et issues de sources éthiques.
2. **Personnalisation des soins**
 - Proposez des mélanges d'huiles végétales et essentielles pour des massages, des applications localisées
 - Conseillez vos patients sur l'usage des huiles à domicile pour prolonger les bienfaits des soins reçus en cabinet.

Recettes d'Huiles de Massage

Voici deux recettes d'huiles de massage adaptées à des besoins spécifiques : soulager les contractions musculaires et favoriser l'apaisement émotionnel. Ces mélanges peuvent être utilisés en cabinet ou recommandés à vos patients pour un usage à domicile.

1. Huile de Massage pour Soulager les Contractions Musculaires



Cette huile est idéale pour détendre les muscles tendus, apaiser les douleurs et réduire les tensions après un effort physique ou en cas de stress accumulé.

Ingrédients :

- **30 ml d'huile végétale d'arnica** (anti-inflammatoire et idéale pour les muscles).
- **5 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie couchée** (analgésique et anti-inflammatoire).
- **3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné** (relaxante et antispasmodique).
- **3 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie** (calmante et antalgique).
- **2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée** (rafraîchissante et légèrement anesthésiante).

Préparation :

1. Mélangez les huiles essentielles dans un flacon en verre ambré.
2. Ajoutez l'huile végétale d'arnica.
3. Secouez doucement pour homogénéiser.

Application :

- Massez les zones concernées (cou, épaules, dos, jambes) avec une petite quantité d'huile.
- Effectuez des mouvements lents et appuyés pour relâcher les muscles.
- Évitez l'usage chez les femmes enceintes, allaitantes ou les enfants de moins de 6 ans.

2. Huile de Massage pour l'Apaisement Émotionnel

Ce mélange favorise la détente, réduit le stress et soutient un état émotionnel équilibré. Il est particulièrement utile en période de fatigue nerveuse ou d'anxiété.

Ingrédients :

- **30 ml d'huile végétale de noyau d'abricot** (nourrissante et légère, idéale pour un toucher délicat).
- **5 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang complète** (calmante et harmonisante).
- **4 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie** (relaxante et équilibrante).
- **3 gouttes d'huile essentielle de mandarine rouge** (anti-stress et apaisante).
- **2 gouttes d'huile essentielle de bois de rose** (réconfortante et douce pour l'humeur).

Préparation :

1. Versez les huiles essentielles dans un flacon en verre ambré.
2. Ajoutez l'huile végétale de noyau d'abricot.
3. Mélangez bien.

Application :

- Utilisez cette huile pour un massage du dos, de la nuque, ou des mains, en insistant sur les zones de tension.
- Préférez des mouvements circulaires doux et enveloppants pour favoriser une détente profonde.
- Cette huile est adaptée à tous, sauf pour les femmes enceintes de moins de 3 mois (en raison des huiles essentielles d'agrumes).

Précautions Générales pour l'Utilisation

1. **Test cutané :** Avant la première utilisation, appliquez une petite quantité d'huile sur l'intérieur du poignet pour vérifier l'absence de réaction allergique.
2. **Quantités :** Respectez toujours les dosages pour éviter tout effet indésirable.



3. Conservation : Conservez les huiles dans un flacon hermétique, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Avec ces recettes, vous disposez de solutions naturelles pour répondre aux besoins physiques et émotionnels de vos patients, tout en leur offrant des soins bienveillants et personnalisés.

Conclusion

Les huiles végétales et essentielles sont des alliées précieuses pour offrir des soins bienveillants et adaptés aux besoins de vos patients. Leur puissance thérapeutique, combinée à une utilisation raisonnée et rigoureuse, vous permettra de soutenir le bien-être global de chacun. Toutefois, la maîtrise des précautions et des contre-indications est essentielle pour garantir des soins sûrs, efficaces et respectueux de la santé de vos patients.

Les pratiques et soins proposés ne se substituent en aucun cas à un avis ou un traitement médical. Seul un médecin est habilité à établir un diagnostic et à prescrire ou modifier un traitement médical. Il est fortement recommandé de ne pas interrompre un suivi médical sans l'avis de votre médecin traitant.

