

DOI : 10.4267/2042/48252

**AUTRES MÉDECINES****Shiatsu et troubles digestifs***Jean-Christophe Létard*

jean-christophe.letard@wanadoo.fr



Le shiatsu se pratique depuis des millénaires pour la relaxation. C'est une technique de massage manuelle par pression des doigts (shi =doigt, atsu = pression), née au japon puis pratiquée en extrême orient. En médecine traditionnelle chinoise l'homme est situé entre l'énergie du cosmos et de la terre, avec sa propre énergie ancestrale qui circule selon des méridiens (lignes virtuelles reliant les organes profonds à la superficie). Les points de digito-pression du shiatsu sont le plus souvent situés sur le trajet de ces méridiens.

**Que faire quotidiennement ?**

La "**Porte de l'esprit**" est sous le pli du poignet dans un creux sensible, à côté du petit os pisiforme.

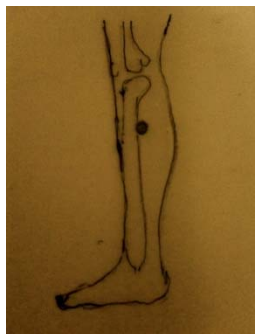
Elle dirige la conscience, stimule la rapidité à la compréhension (pression circulaire douce 2 à 3 mn plusieurs fois par jour, 2 côtés).



Le point d'"**Harmonisation**" se situe sur le dos de la main dans le creux de la pince entre index et pouce, il est aussi utile en cas de douleurs laryngées.



**La "Source de l'eau"** sur la face interne du calcanéum (os du talon). Pour se donner de la volonté d'agir : pression circulaire douce tous les matins, pendant 5 mn des 2 côtés).



**La "Machine terrestre"** face interne de la jambe, 4 doigts en dessous de l'angle du tibia. Elle active la réflexion et la mémoire du passé (pression circulaire douce 5 mn, 1 à 2 fois par semaine, des 2 côtés).



**Le "Grand carrefour"** sur le dos du pied dans la dépression entre les tendons du 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> orteil. Il canalise l'imagination et la perception : pression circulaire douce le soir pendant 5 mn des 2 côtés.

### En cas d'anxiété ou de peurs

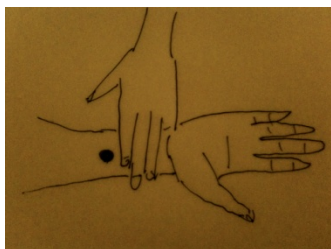
Choisir un des points et pression circulaire douce 1 à 2 mn plusieurs fois par jour de chaque côté, hors indication particulière.



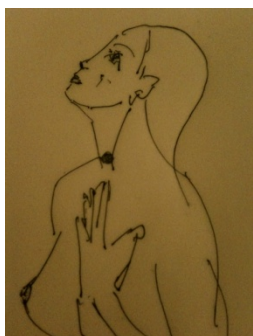
**La « Porte de Dieu »** située sur le méridien du cœur. Ce point apaise l'esprit, le cœur, est utile contre l'anxiété et l'insomnie.



Le "**Palais de l'anxiété**" est un point sacré qui apaise l'esprit.



La "**Barrière interne**" se trouve face palmaire de l'avant-bras à 3 doigts au-dessous du pli du poignet entre deux tendons.

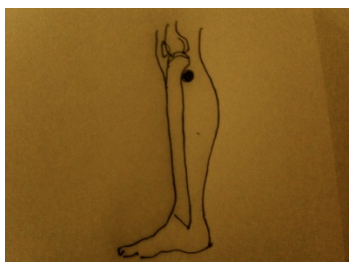


La "**Saillie céleste**" située dans la fossette au-dessus du sternum est utile en cas de « boule œsophagienne ».

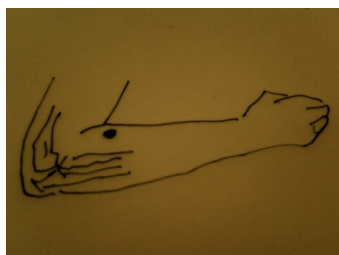


Le "**Petit carrefour**" est à l'angle de l'ongle du petit doigt face interne, côté regardant l'annuaire, à stimuler par petits coups avec l'ongle en cas de « peur ».

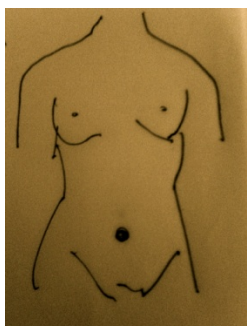
### En cas de difficultés à la digestion, ballonnements et coliques



La "**Source du yin**" face interne de la jambe dans l'angle sous la crête tibiale, pression circulaire forte 5 à 10 mn autant de fois que nécessaire.



**Les "Trois voies de la main"** situées sur l'avant-bras 2 doigts au-dessous du pli du coude.

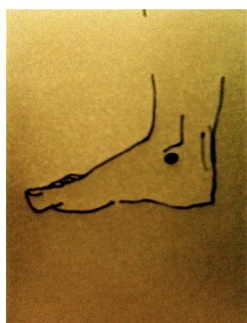


**Le "Palais du mental"** siège au centre du nombril.

### **En cas de constipation**



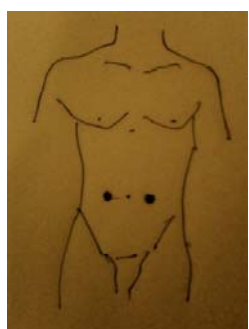
**La "Petite mer"** à l'extrémité externe du pli du coude fléchi.



**La "Mer lumineuse"** dans le creux juste au-dessous de la pointe interne de la cheville.



**La "Source de la colline yang"** dans une dépression en avant de la tête du péroné, petit os saillant de la face externe de la jambe, au-dessous du genou.



**L'"Axe céleste"** à 2 doigts en dehors de l'ombilic sur une même ligne horizontale.

### En cas de diarrhée



**Le point de la "Barrière de la source "** à 4 doigts au-dessous du nombril sur la ligne médiane.

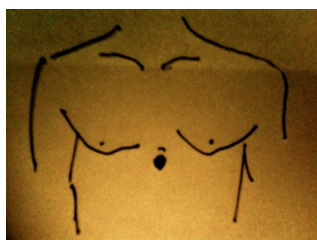


**Les "Trois générations"** sur le bord interne du pied dans une dépression que l'on sent en remontant le doigt sous l'os.

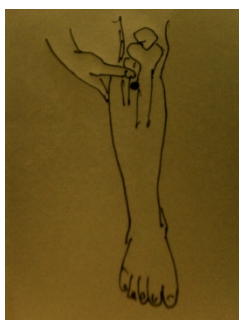
## En cas d'acidité, de reflux ou de crampes de l'estomac



Le **"Milieu de l'estomac"** sur le ventre à mi-chemin entre le nombril et la pointe du sternum.

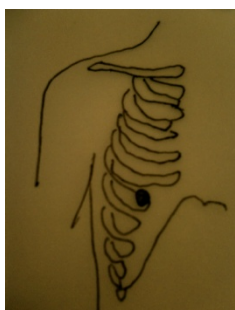


La **"Source de vie"** à la pointe inférieure du sternum



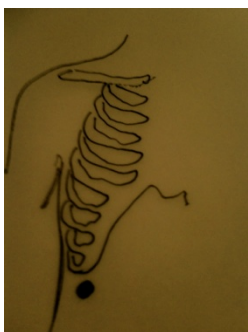
Les **« Trois voies de la jambe »** sur le côté extérieur de la jambe à 4 doigts au-dessous de la rotule.  
Ou **« Trois générations »**.

## En cas de vésicule biliaire paresseuse ou colique hépatique

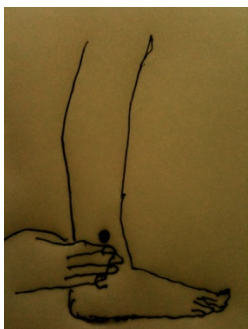


La **"Porte de l'échéance"** à 3 doigts sous le mamelon face antérieure entre 2 côtés, côté droit.

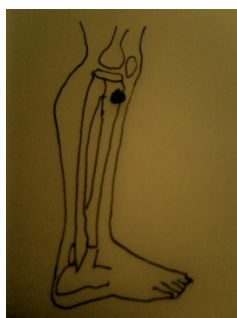




**La "Porte de l'abri"** en bas du thorax face antérieure, à l'extrémité de la 11<sup>ème</sup> côte flottante, côté droit.

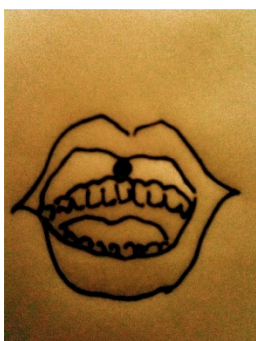


**La "Cloche suspendue"** sur la face externe du péroné à 4 doigts au-dessus de la pointe externe de la cheville.



**Le "Point de la vésicule"** face externe de la jambe à 1 doigt en dessous de la tête du péroné (saillie externe sous le genou), côté droit.

### En cas de mauvaise haleine



**L'"Echange externe"** en haut de la gencive supérieure.



**"Reçoit la salive"** au milieu du menton sous la lèvre inférieure.

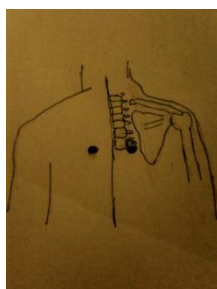


Le **"Centre de l'homme"** juste en haut du sillon naso-labial.



**"Le grand monticule"** au milieu du pli de flexion du poignet.

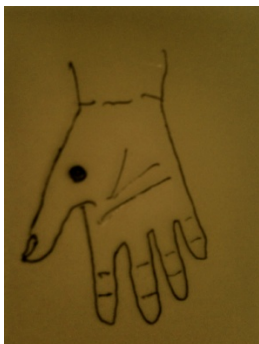
### En cas de hoquet



**Le point « 17 V »** à 2 doigts de part et d'autre de la saillie de la septième vertèbre dorsale, pression circulaire forte de 3 à 5 mn. ou la barrière interne



## En cas d'enrouement ou aphonie



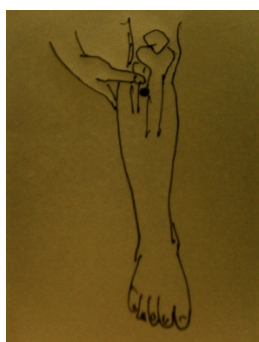
Le **"Ventre du poisson"** en plein milieu de la paume de la main, à la base du pouce.

## En cas de mal des transports

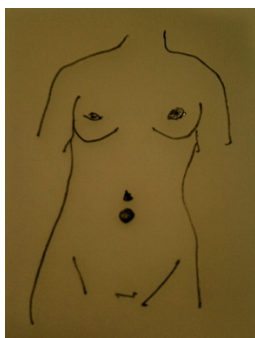


**"Calme le vent"** dans le creux juste derrière le lobe de l'oreille.  
ou « La petite mer », « Le point d'harmonisation »

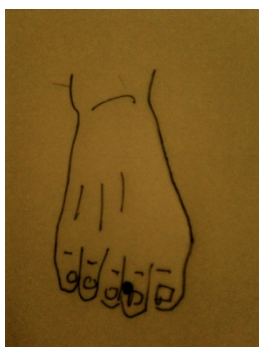
## En cas d'obésité



**"Les trois voies de la jambe"** sur le côté extérieur de la jambe à 4 doigts au-dessous de la rotule.



**La "Répartition de l'eau"** à 1 doigt au-dessous du nombril sur la ligne médiane.



**La "Perfection des échanges"** à l'angle du 2<sup>ème</sup> orteil regardant à l'extérieur.

### En cas d'hémorroïdes



**Le « Yang des airs »** au milieu du mollet au-dessous du creux formé par le V renversé des deux muscles jumeaux.



**« Rétablit l'écoulement »** en haut de la cheville, 3 doigts au-dessus de la pointe interne en avant du tendon d'Achille.