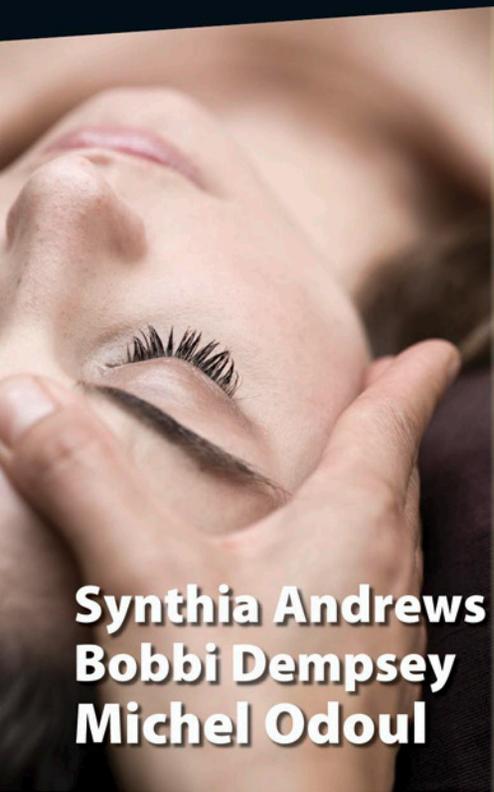




Avec les Nuls, tout devient facile!

Shiatsu et réflexologie

POUR
LES NULS



**Synthia Andrews
Bobbi Dempsey
Michel Odoul**

***Shiatsu
et réflexologie***
POUR
LES NULS

**Synthia Andrews
Bobbi Dempsey**

Michel Odoul

FIRST
 Editions

Shiatsu et réflexologie pour les Nuls

Titre de l'édition originale : Acupressure & Reflexology for dummies

Publié par

Wiley Publishing, Inc.

111 River Street

Hoboken, NJ 07030-5774

Copyright 2007 Wiley Publishing, Inc.

Pour les Nuls est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2009 pour l'édition française. Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-0981-2

ISBN Numérique : 9782754037389

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2009

Traduction : Christophe Billon

Correction : Correctif

Mise en page : Stéphane Angot

Édition : Marie-Anne Jost

Production : Emmanuelle Clément

Éditions First-Gründ

60 rue Mazarine

75006 Paris – France

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

À propos des auteurs

Synthia Andrews est massothérapeute depuis vingt-cinq ans et exerce aux États-Unis. Professeur diplômé de Jin Shin Do (technique d'acupression), elle enseigne au Connecticut Center for Massage Therapy depuis seize ans et au Kripalu Yoga Institute depuis quatre ans. Elle exerce également dans son cabinet personnel, situé dans l'État du Connecticut, et est en quatrième année de naturopathie à l'université de Bridgeport. Sa véritable passion est d'utiliser le shiatsu sur les chevaux maltraités, négligés ou blessés. Les références des cours dispensés par Synthia et d'autres professionnels américains qualifiés figurent sur les sites web www.bodymindest.com et www.jinshindo.org. Si vous vous rendez aux États-Unis, n'hésitez pas à faire appel à eux.

Bobbi Dempsey est journaliste indépendant. Il écrit dans de nombreux titres de renom tels que *The New York Times*, *Muscle & Fitness*, *Family Circle*, *Parents* ou encore *Men's Fitness* ; la liste est longue. Il est également l'auteur de nombreux ouvrages sur des thèmes aussi variés que le diabète ou les glaces maison. Voici son site web : www.magazine-writer.com.

Michel Odoul est praticien shiatsu et fondateur de l'Institut français de shiatsu. Il enseigne le shiatsu mais également le concept novateur de la psychoénergétique qu'il a développé dans les années 1990. Cette première véritable synthèse de la relation corps-esprit à travers les données de l'énergétique orientale, opérative dans toutes les approches alternatives, est utilisée aujourd'hui par de nombreux praticiens qu'il a formés. Toutes les informations concernant son institut et les formations dispensées sont accessibles sur le site www.shiatsu-institut.fr pour ce qui concerne le shiatsu et les huiles essentielles, et sur le site www.reflexologie-institut.fr pour ce qui concerne la réflexologie. Il est enfin également conférencier et auteur de nombreux ouvrages qui font référence dans le domaine, comme notamment le best-seller *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi* (Albin Michel, 1994).

Dédicace

Synthia Andrews souhaiterait dédier ce livre à sa mère, Susan Ramsby, qui « nous a enseigné les choses essentielles de la vie et m'a accompagnée et soutenue à chaque étape de mon parcours ».

Remerciements des auteurs

Synthia Andrews : tout d'abord, un grand merci à Colin, Erin et Adriel, qui m'accompagnent dans mes divers projets. Ma profonde reconnaissance aux professeurs qui m'ont mise sur la voie du shiatsu : Iona Marsaa Teegarden, Debra Valentine Smith et Jasmine Wolf. Mille mercis à Steven Spignesi et Mike Lewis pour m'avoir mis le pied à l'étrier, à notre éditrice Kristin DeMint pour son incomparable patience et à Bobbi Dempsey pour m'avoir accueillie dans le projet et appris les ficelles.

Bobbi Dempsey : j'aimerais avant tout remercier mon coauteur Synthia Andrews pour son dévouement et son investissement de tous les instants afin de rendre ce livre le meilleur possible. Merci également à Marylin Allen pour avoir constitué l'équipe et à Kristin DeMint pour sa contribution et ses précieux conseils. Et, comme toujours, merci à John, Nick et Brandon, source permanente de ma motivation.

Michel Odoul : j'aimerais remercier en premier lieu tous ceux qui partagent avec moi à l'Institut ma passion pour les médecines alternatives complémentaires et m'accompagnent dans leur enseignement en partageant mes exigences de qualité et de professionnalisme. Un grand merci particulier à Elske Miles, formatrice à l'Institut, pour sa relecture avisée et son aide amicale sur toute la partie « réflexologie ». Merci enfin à Nelly pour son indéfectible soutien dans toute cette démarche de vie qui m'a conduit au shiatsu.

Remerciements du traducteur

Un grand merci à Marie-Claire Michaud pour ses séances de shiatsu apaisantes, à Valérie Descamps pour ses conseils éclairés en matière de réflexologie et, bien sûr, à Michel Odoul, qui s'est brillamment chargé de la relecture et de l'adaptation de cet ouvrage.

Préambule

C'est avec un très grand plaisir et une certaine fierté que j'ai accepté l'offre des éditions First de collaborer à cet ouvrage. La demande première fut celle d'une expertise sur le contenu et c'est ce qui explique ma fierté, car il s'agit là d'une indéniable reconnaissance. Puis cette demande évolua avec l'idée d'enrichir cet ouvrage (qui traitait à l'origine de réflexologie et d'acupression), en ajoutant la dimension du shiatsu. C'est donc à ce titre que je suis passé du stade d'expert et de correcteur au stade de coauteur. J'en suis très heureux car cela me donne à nouveau l'occasion d'œuvrer pour le shiatsu comme je le fais depuis de nombreuses années dans mon institut et à travers les médias chaque fois que l'occasion m'en est donnée. J'en suis d'autant plus heureux que cela me permet de vraiment préciser, voire rectifier certaines données ou informations existant sur le shiatsu et la réflexologie. C'est notamment le cas en ce qui concerne la dimension émotionnelle. D'aucuns défendent une vision très mécanique et physique du shiatsu et développent des protocoles principalement articulés vers la lutte contre le symptôme. Cela ne me semble pas juste et occulte un des fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise : *le corps et l'esprit ne sont jamais dissociés*. Les émotions y sont considérées comme les premiers facteurs de déséquilibre des énergies qui sont à la base même de l'état de santé. En cela, le praticien se doit de rechercher toujours la cause du déséquilibre et non de simplement traiter la manifestation. Il ne doit jamais oublier que le symptôme est une information et non la préoccupation première du traitement. Vous rencontrerez ce principe tout au long de ce livre qui, je l'espère, saura vous captiver et faire de vous des pratiquants ou des receveurs assidus de ces approches formidables que sont le shiatsu et la réflexologie. Le bien-être et l'état de santé habiteront votre quotidien.

Michel Odoul

Sommaire



| | |
|---|----------|
| Introduction..... | 1 |
| À propos de ce livre..... | 1 |
| Les conventions utilisées dans ce livre..... | 2 |
| Votre portrait-robot !..... | 3 |
| Ce que vous n’êtes pas obligé de lire..... | 3 |
| Comment ce livre est organisé..... | 3 |
| Première partie : Concepts de base du shiatsu et de la réflexologie..... | 4 |
| Deuxième partie : Favoriser le bien-être émotionnel et physique..... | 4 |
| Troisième partie : Ça vous fait mal où ? Soigner les douleurs et maux courants..... | 5 |
| Quatrième partie : Répondre à des besoins et résoudre des problèmes bien précis..... | 5 |
| Cinquième partie : la partie des Dix..... | 6 |
| Les icônes utilisées dans ce livre..... | 6 |
| Par où commencer..... | 7 |

| | |
|---|-----------------|
| <i>Première partie : Concepts de base du shiatsu et de la réflexologie</i> | <i>9</i> |
|---|-----------------|

| | |
|---|-----------|
| Chapitre 1 : Les fondamentaux du shiatsu et de la réflexologie..... | 11 |
| Définition du shiatsu et de la réflexologie..... | 12 |
| Le shiatsu..... | 12 |
| La réflexologie..... | 14 |
| Plongée dans les origines et la philosophie..... | 16 |
| Les origines du shiatsu et de la réflexologie..... | 17 |
| Comment et pourquoi elles fonctionnent..... | 19 |
| À vous de choisir..... | 19 |
| Les principes de base du shiatsu et de la réflexologie..... | 20 |
| Le corps comme système énergétique : une approche orientale du traitement..... | 20 |
| L’importance du ki..... | 22 |
| Yin et yang, les forces de la santé..... | 27 |
| Le tao du changement..... | 28 |



| | |
|--|----|
| Avantages et mesures de prudence personnalisés..... | 29 |
| Ce que peuvent vous apporter le shiatsu et la réflexologie | 29 |
| Les blessures et affections à éviter | 31 |
| Des compléments au shiatsu et à la réflexologie | 32 |

Chapitre 2 : Le traitement sur soi ou sur un proche 33

| | |
|--|----|
| Les bases du talent de « praticien » pour soi ou les autres..... | 34 |
| Avantages et inconvénients..... | 34 |
| Quand et où recevoir ou donner une séance..... | 35 |
| Atteindre des zones difficiles d'accès..... | 36 |
| La douleur fait partie du processus de guérison..... | 37 |
| Se préparer à donner une séance de traitement..... | 39 |
| Avoir de la présence..... | 39 |
| Rester en forme..... | 41 |
| Disposer du matériel nécessaire..... | 45 |
| Se préparer à recevoir une séance..... | 47 |
| L'art d'être touché..... | 48 |
| Se laisser manipuler par le praticien | 49 |
| Recevoir des pressions | 49 |
| Ressentir le flux de ki..... | 50 |
| Ce que vous pouvez ressentir lorsque vous suivez une séance..... | 51 |
| Les sensations quand vous donnez une séance..... | 53 |
| Après la séance de traitement..... | 56 |

Chapitre 3 : Os, muscles, méridiens et zones réflexes : le théâtre des événements..... 57

| | |
|---|----|
| Connaître les notions élémentaires de l'anatomie humaine..... | 58 |
| Les os : des points de repère | 59 |
| Identifier les tissus mous au toucher..... | 66 |
| Les méridiens : canaliser les rivières de la vie..... | 72 |
| Comprendre les méridiens et leur mode de fonctionnement..... | 72 |
| Les versants yin et yang des méridiens : le parfait équilibre | 76 |
| Localiser les points d'acupuncture sur les méridiens | 79 |
| Partir à la chasse aux points | 80 |
| Faire des pieds et des mains : la réflexologie | 83 |
| Distinguer la réflexologie du shiatsu..... | 84 |
| Comprendre les zones réflexes | 85 |

Chapitre 4 : Technique : le toucher bienfaiteur 89

| | |
|--|----|
| Travailler son toucher | 89 |
| Savoir identifier au toucher des points normaux, vides et pleins | 90 |
| S'attacher aux extrémités : les points réflexes..... | 92 |
| Détecter le déséquilibre (et l'équilibre) énergétique | 93 |

| | |
|---|-----|
| Les trois étapes d'un plan de traitement..... | 94 |
| L'évaluation | 95 |
| Étirements et échauffement..... | 96 |
| Exercer la pression qui convient | 100 |
| Bien préparer et terminer une séance..... | 107 |

Chapitre 5 : Vous souhaitez l'aide d'un professionnel ?..... 111

| | |
|--|-----|
| Savoir quand faire appel à des professionnels..... | 112 |
| Passer en revue les options existantes..... | 112 |
| Chercher au bon endroit..... | 113 |
| Savoir distinguer les charlatans des pros | 114 |
| Demander les diplômes et certifications..... | 114 |
| Faire quelques recherches..... | 115 |
| Apprendre à connaître les praticiens que vous avez présélectionnés | 116 |
| Se préparer à la première visite..... | 117 |
| Votre premier rendez-vous..... | 118 |
| L'examen initial..... | 119 |
| Parler de ses objectifs et définir un plan de traitement | 121 |
| Enfin, la séance de traitement..... | 123 |

Deuxième partie : Favoriser le bien-être émotionnel et physique 127

Chapitre 6 : Rester en bonne santé 129

| | |
|---|-----|
| L'importance d'un entretien régulier (et les bénéfices des plans de traitement)..... | 130 |
| S'occuper de la force et de la stabilité émotionnelles | 130 |
| Accroître la conscience de soi | 131 |
| Les actions préventives pour avoir moins de problèmes | 132 |
| Diminuer le stress, la tension et la fatigue..... | 133 |
| Le protocole de réflexologie pour le bien-être | 138 |

Chapitre 7 : Le bien-être par l'équilibre des émotions..... 141

| | |
|--|-----|
| Les émotions se produisent dans le corps | 141 |
| Émotions et méridiens..... | 144 |
| L'influence de la pensée sur le ki | 146 |
| La pensée positive..... | 147 |
| La capacité de transformation du shiatsu et de la réflexologie | 148 |
| Rééquilibrer les points pour atteindre le bien-être émotionnel | 149 |
| Un protocole de shiatsu..... | 150 |
| Un protocole de réflexologie | 155 |

Chapitre 8 : Résoudre les problèmes émotionnels..... 159

| | |
|--|-----|
| Stress : le bon, le mauvais et celui qui vous dévore..... | 159 |
| Tête, cou et épaules : les points de pression pour vous libérer du stress | 161 |
| Les points du visage pour faire disparaître le stress | 166 |
| La réflexologie pour venir à bout du stress..... | 169 |
| Contrôler son inquiétude et son anxiété..... | 171 |
| Les points d'acupuncture pour la relaxation mentale..... | 172 |
| Les points de pression pour diminuer l'anxiété | 174 |
| Faire passer l'inquiétude grâce à la réflexologie..... | 176 |
| Ne pas se laisser abattre par la dépression..... | 178 |
| Être inspiré grâce au shiatsu | 178 |
| Faire passer le blues grâce à la réflexologie..... | 180 |

Troisième partie : Ça vous fait mal où ?***Soigner les douleurs et maux courants..... 183*****Chapitre 9 : Bon pied... bon œil 185**

| | |
|---|-----|
| Trouver la source (l'origine)..... | 186 |
| Identifier les causes courantes d'une douleur | 186 |
| Lever le mystère d'une douleur | 188 |
| Soulager les douleurs des pieds | 189 |
| Chevilles et pieds : les points d'acupuncture à traiter pour un soulagement rapide | 190 |
| Réflexologie : rotation, friction et frottement | 195 |

Chapitre 10 : Traiter les jambes et les hanches 199

| | |
|--|-----|
| Les affections courantes de la jambe..... | 199 |
| Remonter à l'origine de la douleur..... | 202 |
| Les protocoles de guérison pour les genoux, les hanches et les jambes.. | 204 |
| Faire du bien à ses jambes grâce au shiatsu | 204 |
| Soulager ses jambes à l'aide d'un protocole de réflexologie original | 211 |

Chapitre 11 : Soulager le mal de dos..... 213

| | |
|---|-----|
| Comprendre l'origine des douleurs de dos..... | 214 |
| Soigner son dos douloureux..... | 215 |
| Protocole de shiatsu pour soulager les tensions et les douleurs au dos .. | 220 |
| La réflexologie pour les tensions et les douleurs de dos..... | 222 |

Chapitre 12 : Soulager les maux de tête et les douleurs au cou225

| | |
|---|-----|
| Tordre le cou aux problèmes de tête..... | 226 |
| Distinguer les différents maux de tête..... | 226 |
| Comprendre la cause d'une douleur au cou..... | 229 |
| Les points yang pour se soulager de douleurs à la tête et au cou..... | 229 |
| Soulager la fatigue oculaire..... | 238 |
| Atténuer les acouphènes et les autres problèmes d'oreilles..... | 239 |
| Mâchoire serrée et visage crispé..... | 242 |
| La réflexologie pour la tête, le visage et le cou..... | 244 |

Chapitre 13 : Donner un coup de main (et même de bras et d'épaule !)247

| | |
|--|-----|
| Décharger le fardeau de ses épaules..... | 248 |
| Une épicondylite latérale (« tennis-elbow ») à déclarer ?..... | 253 |
| De l'aide pour les poignets et les mains..... | 256 |
| Dégager son canal carpien (et autres problèmes de poignet et de main)..... | 256 |
| Calmer les doigts à ressort..... | 259 |
| La réflexologie au secours des épaules, des coudes et des mains..... | 260 |

Chapitre 14 : Les entrailles passées au crible263

| | |
|--|-----|
| Comment les techniques de travail corporel peuvent soulager les symptômes d'une digestion difficile..... | 264 |
| Remédier aux troubles digestifs grâce au shiatsu..... | 265 |
| La réflexologie pour bien digérer..... | 271 |

Chapitre 15 : Histoires de poitrine.....273

| | |
|--|-----|
| La source des problèmes cardiaques et pulmonaires (et en quoi le travail corporel peut aider)..... | 274 |
| Quand la pompe s'affaiblit..... | 274 |
| Quand l'air ne circule pas librement..... | 275 |
| Une séance de traitement pour que votre cœur se détende..... | 277 |
| Une séance de traitement pour ouvrir les voies respiratoires..... | 281 |
| Réflexologie : « masser » le cœur et les poumons par l'intermédiaire des pieds..... | 285 |

Quatrième partie : Répondre à des besoins et résoudre des problèmes bien précis..... 287**Chapitre 16 : Les traitements en fonction de l'âge de l'individu289**

| | |
|--|-----|
| Réservé aux enfants..... | 290 |
| Les nourrissons et les bambins..... | 290 |
| Les enfants plus âgés..... | 296 |
| La réflexologie pour les jeunes de tout âge..... | 299 |

| | |
|---|-----|
| Les problèmes de la cinquantaine..... | 301 |
| Pour les personnes âgées | 306 |
| Déplacer le ki..... | 306 |
| Améliorer la mémoire et le fonctionnement mental grâce au shiatsu | 308 |
| Réflexologie pour adolescents et adultes..... | 310 |

Chapitre 17 : Réserve aux dames..... 313

| | |
|---|-----|
| Diminuer les douleurs menstruelles et le SPM..... | 314 |
| Atténuer les effets des maux associés à la grossesse et à la période qui suit l'accouchement..... | 319 |
| Le shiatsu pour atténuer les soucis rencontrés pendant la grossesse..... | 320 |
| Du soulagement pour le travail..... | 324 |
| Pour les jeunes mamans | 326 |
| Combattre le feu de la ménopause..... | 331 |
| La réflexologie pour la santé des femmes..... | 333 |

Chapitre 18 : Combattre les rhumes, éviter les maladies et atténuer certaines affections chroniques..... 337

| | |
|--|-----|
| Le ki pour dynamiser le système immunitaire | 337 |
| Chasser le rhume, la grippe et la fièvre | 342 |
| Évacuer les toxines | 344 |
| Lutter contre la fatigue chronique..... | 347 |
| Stimulation du système immunitaire et désintoxication grâce à la réflexologie..... | 350 |

Cinquième partie : La Partie des Dix..... 353

Chapitre 19 : Dix mythes et idées fausses sur le shiatsu et la réflexologie 355

| | |
|--|-----|
| Un praticien de shiatsu utilise des aiguilles | 355 |
| Le shiatsu et la réflexologie sont un engouement éphémère | 356 |
| Les arts de la guérison sont liés aux sectes et à l'ésotérisme | 356 |
| Il faut des pouvoirs spéciaux ou une formation complexe | 357 |
| L'application des techniques de traitement prend du temps..... | 357 |
| Les arts du traitement se substituent aux soins conventionnels | 357 |
| Les arts du traitement sont dangereux pour certaines personnes | 358 |
| Les techniques de shiatsu et la réflexologie sont douloureuses..... | 358 |
| Le shiatsu et la réflexologie sont des noms sophistiqués pour désigner de simples massages | 358 |
| L'énergie se transfère d'une personne à une autre..... | 359 |

| | |
|---|------------|
| Chapitre 20 : Dix façons d'enrichir sa vie grâce au shiatsu et à la réflexologie | 361 |
| Vous êtes plus détendu | 361 |
| Vous diminuez les effets du stress..... | 362 |
| Votre vie est mieux équilibrée..... | 362 |
| Vous avez plus d'énergie..... | 362 |
| Vous renforcez vos défenses et guérissez plus vite | 363 |
| Vous êtes en phase avec votre corps..... | 363 |
| Vous souffrez moins | 364 |
| Vous vous occupez de vous..... | 364 |
| Vous avez plus confiance en vous | 364 |
| Vous avez de meilleures relations avec les autres..... | 365 |
| Annexe : Ressources | 367 |
| Les sites web généralistes..... | 367 |
| Les organismes professionnels | 367 |
| Les centres de formation et la réglementation..... | 368 |
| Formation en shiatsu | 369 |
| Formation en réflexologie | 370 |
| Comment trouver un praticien ?..... | 370 |
| Les ouvrages..... | 371 |
| La philosophie de la médecine chinoise | 371 |
| La relation corps-esprit | 372 |
| Le shiatsu..... | 373 |
| La réflexologie..... | 374 |
| Index | 375 |

Introduction

Regardons les choses en face, la vie est stressante. Le simple fait d'accomplir vos tâches quotidiennes vous épuise et nuit à votre équilibre. Et, si vous êtes comme la plupart des gens, il vous faut également affronter votre lot de maux, des petits tracassants aux soucis qui occupent votre esprit en permanence et vous gâchent la vie.

Ne serait-il pas génial de disposer d'une baguette magique pour restaurer équilibre et harmonie dans sa vie et contribuer à apaiser certains de ces maux ?

Eh bien, cette baguette magique existe ! Si ! Sous la forme de vos deux mains (ou celles d'une autre personne). Elles sont capables de libérer le pouvoir curatif qui sommeille en vous et que vous pouvez exploiter judicieusement à travers les techniques de shiatsu et de réflexologie.

À propos de ce livre

Le shiatsu et la réflexologie, ayant pour origine les arts orientaux ancestraux de la guérison, peuvent sembler mystérieux et difficiles à comprendre. C'est là que le présent ouvrage entre en scène. Nous vous disons tout ce que vous avez besoin de savoir sur ces techniques corporelles. Nous commençons par vous expliquer ce que sont exactement le shiatsu et la réflexologie puis abordons leur évolution. Après une petite leçon d'histoire (brève, c'est promis), nous entrons vraiment dans le vif du sujet en vous montrant concrètement comment ces techniques peuvent améliorer la qualité de votre vie et apaiser certaines douleurs.

Les conventions utilisées dans ce livre

Pour faciliter la lecture de cet ouvrage, nous avons adopté quelques conventions :

- ✔ Chaque fois que nous souhaitons mettre l'accent sur de nouveaux termes dont nous fournissons la définition, nous les mettons en *italique*.
- ✔ Le texte en **gras** sert à souligner les actions d'une procédure et les mots-clés d'une énumération.
- ✔ Dans les illustrations et les protocoles de traitement, nous utilisons, par souci de simplification, des abréviations pour les points d'acupuncture. Les tableaux qui les accompagnent fournissent les noms complets et les méridiens associés (voir le chapitre 1 pour une définition).
- ✔ Chaque point d'acupuncture a de nombreuses fonctions et plusieurs protocoles utilisent les mêmes points pour des raisons diverses. Nous ne citons que les fonctions qui concernent le protocole en question. Vous pouvez donc voir signalées différentes fonctions pour le même point dans divers protocoles.
- ✔ Le shiatsu ayant été développé au Japon à partir de théories et de pratiques de l'acupuncture chinoise, les termes utilisés pour décrire ces deux pratiques sont souvent différents, ce qui peut prêter à confusion. Dans ce livre, nous utilisons les termes japonais. Mais nous donnons également les noms chinois quand ces derniers sont plus couramment utilisés.
- ✔ Certains méridiens ont plusieurs noms. Dans ce livre, nous utilisons ceux qui ont notre préférence.
- ✔ La plupart des points d'acupuncture ont plusieurs noms. Ici, nous employons les plus courants mais vous pouvez rencontrer de nombreuses variantes dans la littérature.
- ✔ Dans tout cet ouvrage, les illustrations des méridiens ne sauraient être considérées comme des cartes exactes. Pour avoir tous les détails, reportez-vous à des manuels d'acupuncture.
- ✔ Le méridien de la vessie (voir le chapitre 3) comprend deux systèmes de numérotation. Dans cet ouvrage, nous utilisons le système qui numérote d'abord la branche interne, puis la branche externe qui descend le long de la cuisse.

Il peut arriver que certaines adresses de sites web apparaissent sur deux lignes. Mais sachez que nous n'avons pas inséré de caractères supplémentaires (tels qu'un trait d'union) pour signaler ce saut de ligne. Vous pouvez donc les taper en l'état dans votre navigateur, comme si le saut de ligne n'existait pas.

méridiens 12, 25, 72, 74-75
 couples de 77
 étirement des 97
 yang 76
 yin 76
 méridiens-émotions,
 lien 144
 métatarses 61
 migraines 226
 moral, carte de réflexologie
 pour booster son 181
 muscles 66-68
 étirements des 96
 musculaires, tensions 30

N

Nakazono, Masahilo 13
 Namikoshi, Tokujiro 13
 Nogier 14
 nourrissons 290

O

objectifs, se fixer des 38
 Ohashi, Wataru 13
 omoplate 64
 os 59
 ostéo-articulaire,
 courant 13

P

pédicures 113
 pensée 147
 pensée positive 147
 péritendinite 259

péroné 61
 personnes âgées 306
 Pert, Candace 142
 phlébite 201
 pieds
 carte de réflexologie
 des 87, 197
 douleurs aux 186-197
 podologues 113
 poignets 65, 256
 points d'acupuncture,
 identifier les 91
 points d'équilibre,
 guide des 151-54
 points
 normaux 91
 pleins (*jitsu*) 91
 vides (*kyo*) 91
 poitrine 65, 273
 poumon 145
 poussée des dents 294
 praticiens de shiatsu 112
 préparer (se) à une
 séance 39
 présence 39
 pression(s)
 à exercer 102
 durée de la 107
 recevoir des 49
 prévention 132
 pubis 63

R

rate-pancréas 145
 rééducation 30

réflexes, zones / points 14
 réflexologie 374
 chinoise
 (« énergétique ») 15
 définition 14
 formation en 370
 occidentale (« sympto-
 matique ») 15, 16
 sud-africaine
 (« douce ») 15
 réflexologues 112
 rein 145
 relaxation mentale 172
 reptation 98
 respirer 13
 ressources 367
 rhume 342
 rotation 98
 rotules 62

S

sacrum 63
 séance, recevoir une 47
 sensations
 du déplacement du ki 51
 du donneur 53
 sentiments,
 localisation des 143
 shiatsu 373
 courant ostéo-
 articulaire 13
 définition 12
 formation en 369
 origines du 17
 silence 47

somatiques 141
sommeil, améliorer le 295
stabilité émotionnelle 130
Stormer, Chris 15
stress 31, 133, 159-170, 362
 carte de réflexologie
 du 170
supports 108
sursaut 52
symboliques
 corporelles 143
symptômes,
 traitement des 20

T

talon 61
tao 28
tendons 66
tennis-elbow 253
tension artérielle 275

tête, maux de 225-237
tibia 61
toucher 89
toxines, évacuer les 344-345
traitement,
 plan de 94, 121
 séance de 123
triple foyer 146

U

varices 201
vertèbres 63
vésicule biliaire 144
vessie 145
visage,
 carte de réflexologie
 du 245
 points d'acupuncture
 du 284
voies respiratoires 281

Y

yang 27
yin 27

Z

zones réflexes 16, 85
 du cœur et des
 poumons 286
théorie des 14