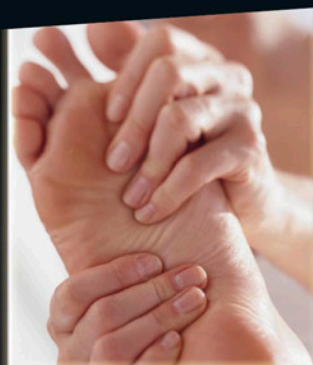




Avec les Nuls, tout devient facile!

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

V

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