

# Bénéfices du Shiatsu pour les personnes atteintes de Sclérose en plaques



Mémoire de Patricia-Marie Morales

Dans le cadre de l'évaluation des élèves  
adhérents à la F.F.S.T.

En fin de cursus d'enseignement (4 ans)

Date de fin de travail août 2013

Elève de Roland Boudet

4c rue Turcon 13007 Marseille

Enseignant de Shiatsu agréé F.F.S.T.

12 rue des Epinettes 75017 Paris

# SOMMAIRE

Sommaire.....	2
Historique du shiatsu.....	3
Définition du shiatsu.....	3
Fonctionnement du shiatsu .....	4
Déroulement d'une séance.....	5
Remerciements.....	6
Résumé du mémoire.....	6
Qu'est-ce que la Sclérose en plaques (SEP)?.....	8
La Sclérose en plaques et la Médecine Traditionnelle Chinoise.....	10
Mon expérience personnelle avec la SEP.....	11
Témoignages de plusieurs personnes atteintes de SEP.....	14
Témoignages des personnes participantes, en tant que sujets, au mémoire.....	15
Mes observations pour les séances de shiatsu.....	19
Les points sur lesquels j'insiste particulièrement au fur et à mesure des séances....	21
Séance pendant une poussée.....	25
1 <sup>ère</sup> séance Kata de base.....	27
2 <sup>ème</sup> séance Kata de base (suite).....	28
3 <sup>ème</sup> séance Bilan énergétique + Kata et Points Shu.....	29
4 <sup>ème</sup> séance Kata et Points Mu.....	32
5 <sup>ème</sup> séance Kata sur la fatigue.....	34
6 <sup>ème</sup> séance Kata Harmonisation des 3 foyers.....	36
7 <sup>ème</sup> séance Kata pour les yeux.....	39
8 <sup>ème</sup> séance Kata sur l'émotionnel.....	40
9 <sup>ème</sup> séance Kata (Méridien VG).....	42
10 <sup>ème</sup> séance Kata (Méridien VC).....	43
11 <sup>ème</sup> séance Kata S.N.C. ....	45
Résultats et conclusion.....	46
Sources.....	50



## Historique du shiatsu :

Tokujiro Namikoshi

Selon la tradition, l'Inde aurait été le berceau de toutes les disciplines corporelles de bien-être. Enseignées par des moines bouddhistes, ces techniques se propagèrent d'un côté vers la Birmanie, le Cambodge, le Laos et la Thaïlande, de l'autre vers la Chine où elles se modifièrent sous l'influence conjuguée du Taoïsme et du Confucianisme.

Au début du XXe siècle, le japonais Tokujiro Namikoshi (1905-2000) a été à l'origine de la création du shiatsu moderne. Sa technique a commencé à prendre forme lorsqu'il n'avait que 7 ans et qu'il tentait de soulager les malaises de sa mère souffrant de polyarthrite rhumatoïde. Il a constaté qu'elle se sentait mieux lorsqu'il usait de pression avec ses pouces au lieu d'effleurement et de massage. Ses maux ont finalement disparu et elle a vécu en très bonne santé jusqu'à l'âge de 88 ans.

En 1955, le ministère japonais de la Santé a reconnu officiellement le shiatsu comme médecine à part entière. En mai 1997, l'Union européenne le mentionnait comme l'une des huit méthodes de médecine complémentaire reconnues dans ses 15 États membres.



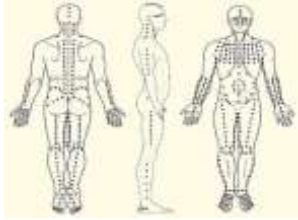
## Définition du shiatsu :

Le shiatsu ou idéogramme japonais : 指圧

Le terme Shiatsu est la fusion de deux mots japonais : shi = doigt, et atsu = pression.

Le shiatsu est l'art du toucher, il s'agit d'une discipline énergétique d'origine japonaise qui utilise des étirements, des vibrations et des pressions réalisées à

l'aide des pouces principalement, parfois avec les autres doigts ou les paumes des mains sur l'ensemble du corps.



## **Fonctionnement du shiatsu :**

Points de pressions shiatsu

Chacune de ces pressions entre en résonance avec les tsubos (points d'acupuncture se trouvant sur les méridiens) les plus proches, l'art du praticien consiste à ressentir les déséquilibres de ces tsubos soit en kyo (vide) soit en jitsu (plein) la pression « juste » du praticien, rééquilibrera les tsubos en terme quantitatif comme qualitatif et de ce fait la circulation énergétique (ki en japonais) pourra circuler de façon harmonieuse.

Lorsque le Ki est en quantité et qualité suffisantes, l'organisme est en bonne santé. Cette discipline est considérée comme un processus permanent de diagnostic énergétique.

Le shiatsu a une approche holistique (globale) entre le corps et l'esprit, pour cela il se base sur la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

Le shiatsu a pour but de maintenir l'harmonie du Ki, aussi bien à l'intérieur du corps qu'entre le corps et les éléments extérieurs.

Le Ki est omniprésent, c'est la puissance qui permet la création et la manifestation de toute forme de vie. On pourrait le définir comme le souffle d'énergie de vie. Il circule dans tout l'univers et circule chez l'homme, à travers les méridiens, le ki yin venant de la terre et le Ki yang du ciel.

Ces méridiens sont des liens entre l'extérieur et l'intérieur du corps, ils sont en relation directe avec les organes et les entrailles de l'organisme.

Le shiatsu procure une profonde détente et entretient le bien-être en éliminant les toxines, renforçant le système immunitaire et équilibrant l'émotionnel.

L'utilisation régulière du shiatsu, associée à une bonne hygiène de vie, maintient l'équilibre de l'organisme en stimulant le système immunitaire et l'équilibre psychologique.

Les praticiens de shiatsu pratiquent des exercices analogues à ceux qui sont enseignés dans les arts martiaux afin de développer l'énergie mentale et physique. La maîtrise et l'entraînement à la méditation leur procurent le calme et la concentration nécessaires.

### **Exemples de différents bienfaits :**

- Problèmes dos, Problèmes articulaires (genoux, épaules, coudes...), Lumbago, Rhumatismes, Tendinites...
- Problèmes digestifs, Constipation, Ballonnements...
- Allergies, Asthme, Eczéma, Psoriasis...
- Stress, Dépression, Fatigue Chronique, Trouble du sommeil, dépendance
- (tabagisme, boulimie, alcoolisme, etc., Anorexie, Boulimie...
- Acouphène, Fibromyalgie...



### **Déroulement d'une séance :**

La première séance pour les adultes dure 1h30 dont quinze minutes d'entretien concernant les antécédents médicaux et l'état de santé actuel. Pour les enfants 1 heure dont quinze minutes d'entretien.

Cette première séance est importante car elle permet un diagnostic énergétique tout en équilibrant la circulation énergétique dans sa globalité corps-esprit.

Pendant les 48 heures qui suivent cette première séance il est important de boire pour éliminer les toxines que le shiatsu a débloquentées et d'éviter tout excès physique.

Ensuite la durée des séances est d'1 heure dont 15 minutes d'entretien.

La personne reste habillée, allongée sur une table de massage basse ou un futon (matelas posé sur le sol).

Dans le cas où la personne ne peut pas s'allonger le shiatsu se passe assis.

Dans le cas où la personne ne peut pas s'allonger sur le dos ou le ventre, la personne est allongée sur le côté.

Une tenue souple et si possible dans une matière naturelle (coton, lin, soie...) facilite le travail.

Apporte une aide, un accompagnement et un complément mais ne se substitue, en aucune façon, à un quelconque acte médical. Tout traitement médical doit être maintenu. Certaines mutuelles remboursent les séances de shiatsu.



## **Remerciements :**

Je souhaite adresser tous mes remerciements au personnel médical de l'hôpital Saint Joseph Marseille pour leurs soins autant que pour leur humanisme. Au Professeur Pelletier pour son écoute et sa générosité. A Irène Ruggieri, la plus patiente des neurologues, qui a fort à faire avec moi et malgré quelques divergences je n'en changerai pour rien au monde. A mes Homéopathes Le Dr Lephah et le Dr Galindo.

A mes trois excellents sujets Martine, Marie-Christine et Géraldine qui m'ont inspiré ce mémoire. A toutes les personnes qui m'ont apporté leur aide et qui ont ainsi contribué à l'élaboration de ce travail.

Merci à mes professeurs Marie-Josée Gonzales et Roland Boudet pour leurs précieux enseignements.



## **Le résumé du mémoire :**

Ayant fait l'opéra de Marseille en danse et entraîné en gymnastique sportive à Marseille, très naturellement depuis septembre 2012, je prépare un mémoire sur l'intérêt du shiatsu pour les sportifs et les artistes. Le « hasard » en a voulu autrement quand en mai 2013 les trois personnes que je traite pour une sclérose en plaques (SEP) me font part de leur, je cite : « *incroyable changement au niveau bien-être physique et surtout psychique* ». Tout en étant consciente qu'il s'agit de rémission, je pense que cet état de bien-être grâce au shiatsu, optimise les traitements médicaux en cours. D'où mon choix de témoigner à travers ce mémoire.

J'appuie mon mémoire sur l'expérience de ces personnes avec leurs autorisations respectives mais, à leurs demandes, sans citer leurs noms.

Etant moi-même atteinte de SEP, j'associe mon expérience personnelle à ma formation de shiatsu dans ma recherche des katas les plus appropriés possibles.

Je commence par présenter l'explication médicale actuelle de la sclérose en plaques, puis celle de la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

Je présente mon expérience personnelle avec la SEP.

Du fait de mon traitement à l'hôpital je suis régulièrement en relation avec un certain nombre de malades, je présente donc leurs observations, puis les observations des trois sujets. Il y a des symptômes communs et ensuite il semble y avoir une SEP par individu, je comprends mieux la difficulté des neurologues et chercheurs.

Les trois sujets ont eu le même symptôme à l'origine du diagnostique : problème visuel, ainsi que des chocs émotionnels les années précédentes et comme toutes les personnes atteintes de SEP ont la même sensibilité au stress, à la chaleur et se plaignent d'une fatigue générale.

#### **Traitement shiatsu sur ces sujets :**

1. Pour un sujet : Séance effectuée lors d'une poussée.
2. Pour les trois sujets, après un entretien concernant l'état de santé général, les antécédents, la SEP et l'hygiène de vie, je consacre les deux premières séances au kata de base me permettant d'effectuer un bilan énergétique.
3. Suite au bilan énergétique je propose une série de neuf séances à quinze jours d'intervalle suivie d'une séance mensuelle d'entretien.
4. Résultats et conclusion.

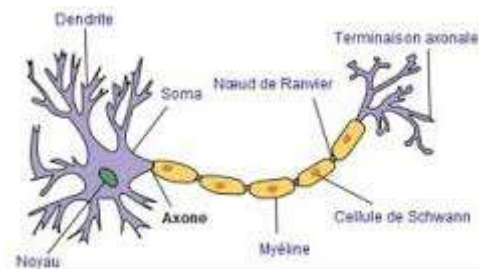


## Qu'est-ce que la Sclérose en plaques (SEP) :

La SEP est une maladie neurologique et auto-immune chronique, dont il est difficile de prédire l'évolution.

Les signes et les symptômes de la maladie peuvent varier d'une personne à une autre et au fil du temps.

La SEP est une maladie inflammatoire chronique du système nerveux central, qui évolue par poussées (forte inflammation traitée par des perfusions de cortisone).



Elle se traduit par une perte de myéline (gaines des fibres nerveuses) à certains endroits qui entraîne des lésions et cicatrices (sclérose) au niveau du cerveau et/ou de la moelle épinière. Ces lésions sont responsables des symptômes de la maladie et varient selon les zones touchées. Ainsi, les symptômes de la SEP peuvent comprendre des atteintes dites motrices ou sensibles (sensation de peau cartonnée ou coulée d'eau froide). L'apparition de ces symptômes peut faire partie d'une poussée. La récupération peut être plus ou moins complète. Les premiers symptômes sont fréquemment des troubles visuels mais la maladie peut également commencer par des troubles sensitifs ou moteurs. Un dysfonctionnement immunitaire serait à l'origine de la destruction de la myéline. Mais tous les mécanismes ne sont pas encore totalement élucidés.

Bien que la SEP soit considérée comme une maladie incurable, la recherche médicale a quand même permis de trouver des médicaments qui atténuent les symptômes de façon relativement efficace et qui ralentissent la progression de la maladie. Plus le traitement est commencé tôt, plus les chances de réduire le nombre de poussées sont élevées.



### **Traitement des poussées :**

Les poussées ne nécessitent pas forcément de traitement, car elles finissent le plus souvent par s'atténuer en quelques jours. En cas de symptôme gênant, les corticostéroïdes à forte dose sont les médicaments les plus employés. Ils sont généralement administrés par perfusion. Ils réduisent l'inflammation et permettraient de raccourcir la durée des poussées. Les corticostéroïdes sont utilisés sur de courtes périodes puisqu'ils provoquent des effets secondaires importants à long terme (ostéoporose, hypertension, etc.).

### **Traitements de fond**

Les traitements de fond permettent de réduire la fréquence des poussées et de ralentir l'évolution de la maladie. Ils sont généralement proposés dès le diagnostic de sclérose en plaques rémittente et doivent être pris de façon continue, même en l'absence de symptômes. Il existe de nombreuses données scientifiques démontrant l'intérêt des traitements précoces pour réduire la fréquence des poussées. En revanche, les études actuelles ne permettent pas de dire s'ils retardent le passage à la forme secondairement progressive ou s'ils réduisent le handicap à long terme. En outre, le fait que la maladie évolue par poussées qui surviennent de manière imprévisible constitue une difficulté majeure pour évaluer l'efficacité de ces traitements chez une personne en particulier. Il existe 3 types de traitements de fond : les immunomodulateurs, les immunosuppresseurs et les inhibiteurs sélectifs des molécules d'adhésion. Ces traitements réduisent l'activité du système immunitaire, donc ralentissent la destruction de la myéline.

- Immunomodulateurs. Ils comprennent des molécules de la famille des interférons bêta : l'interféron  $\beta$ -1a (injecté par voie intramusculaire 1 fois par semaine ou injecté par voie sous-cutanée 3 fois par semaine) et l'interféron  $\beta$ -1b (Be injecté par voie sous-cutanée tous les 2 jours).

### **Traitements des formes progressives**

Tandis que les traitements de fond sont relativement efficaces contre la sclérose en plaques rémittente, ils n'ont que peu d'effet sur les formes progressives (primaires ou secondaires). Certains immunosuppresseurs sont parfois employés, sans grande efficacité. Plusieurs essais cliniques sont en cours pour tenter de trouver des stratégies thérapeutiques efficaces pour ces formes.



## **La sclérose en plaques et la Médecine Traditionnelle**

### **Chinoise :**

**Texte traduit par LIN SHI SHAN (Acupuncture Traditionnelle Chinoise n°20) :**

Selon la MTC, la sclérose en plaques est due à une insuffisance du Yin des Reins et du Yin du Foie ainsi qu'à une diminution du Qi et du Xue (sang). A cause de cette insuffisance, le Jing Qi (essence énergétique) ne parvient plus à nourrir les yeux d'où les troubles visuels. Les Reins régénèrent la moelle pour nourrir le cerveau. L'insuffisance du Yin des Reins fait que le cerveau n'est plus alimenté correctement d'où les vertiges. Par ailleurs, cette insuffisance crée un Feu qui monte troubler le cerveau en causant aussi des vertiges. L'insuffisance du Yin des Reins peut, à la longue, causer celle du Yang des Reins d'où frilosité, extrémités froides, incontinence urinaire. L'insuffisance du Yin des Reins et du Yin du Foie engendre de la Chaleur qui consume les liquides organiques d'où les troubles trophiques des Jin (tissus tendino-musculaires ou tissus mous) de l'appareil locomoteur. Ces troubles trophiques qui peuvent être causés par une diminution du Qi et du Xue sont à l'origine du Wei Zheng (syndrome d'amyotrophie).

Principes thérapeutiques :

- accroître le Yin du Foie et des Reins
- nourrir le Xue et éclaircir la vue
- renforcer les os et fortifier les Jin (tissus tendino-musculaires ou tissus mous de l'appareil locomoteur)

**D'après Bernard Bouheret dans son livre « Vade-mecum shiatsu thérapeutique » :**

En MTC, la SEP a plusieurs causes :

- **Le climat** : l'invasion de l'humidité externe qui blesse la Rate-Pancréas et obstrue les méridiens des jambes.
- **L'alimentation déséquilibrée** : trop d'aliments gras, frits ou froids perturbent le bon fonctionnement de la Rate –Pancréas. L'excès de produits laitiers (lait, fromage, beurre, crème, yaourt, fromage blanc) est fréquent chez les femmes.
- **Les chocs** : ils provoquent un vide du Qi du Cœur et de la Rate-Pancréas.

La Rate-Pancréas gouverne la chair et par conséquent, la masse musculaire.

Le cœur gouverne la circulation du sang



## **Mon expérience personnelle avec la sclérose en plaques**

- En 1971 à l'âge de 11 ans j'ai mes premières crises de colite, le traitement de Spasfon n'agissant pas, le médecin conclut que le problème est d'origine nerveuse. Sans aucune aide médicale, très rapidement de façon intuitive en état méditatif j'évacue mes douleurs.

- En 1989 et 1996 je vis deux EMI (expérience de mort imminente). Je suis les enseignements de Sogyal Rinpoché, je m'enrichis de différentes techniques de méditation : Vipassana, Zazen, Transcendantale...j'ai une nouvelle lecture de la bible. Dans les années qui suivent, parallèlement à mon travail et de façon sympathique, je transmets la technique de méditation à travers des associations. De la même façon je développe mon magnétisme, découvre que j'ai hérité d'une tante du « don » de barrer le feu et pratique sur mon entourage (de façon intuitive il suffit de suivre l'énergie) la réflexologie plantaire associée au shiatsu. Nous avons tous des capacités endormies, il suffit de les réveiller.

- En 1999 à l'âge de 39 ans lors d'une échographie on s'aperçoit que ma vésicule biliaire est pleine de calculs et qu'il faut opérer le plus rapidement possible, le chirurgien découvre qu'il s'agit d'un seul calcul qu'il doit concasser à l'aide d'une pince. Il conclut qu'il s'agit d'une multitude de calculs soudés entre eux par le temps et que mes crises de colite diagnostiquées il y a vingt-huit ans n'étaient autres que des crises de colique hépatique. Il reste dubitatif, en 1999 n'assumant pas encore ma technique pour évacuer les douleurs, je le laisse avec ses interrogations.

- En 2008 suite à un problème visuel, le diagnostic de sclérose en plaques tombe (maladie neurologique auto-immune chronique du système nerveux central). L'IRM montre de nombreuses plaques au niveau cérébrale dont une particulièrement importante en plein centre du cerveau et une plaque au niveau de la moelle épinière. Ils ont tous la même remarque : « votre cas clinique ne correspond pas à vos images » ils m'expliquent que depuis plusieurs années j'aurais dû me plaindre de nombreux symptômes, à ma demande ils me donnent des exemples, je leur réponds que j'ai bien eu ces symptômes mais qu'à chaque fois je les évacuais par la méditation (la SEP est un tel choc que je parle ouvertement de ma technique).

- En trente sept ans de 1971 à 2008 que ce soit les calculs biliaires ou la sclérose en plaques j'évacue les symptômes mais pas la cause, donc insidieusement je laisse la maladie progresser. Mon expérience avec la vésicule biliaire m'a donné l'opportunité de comprendre cela, mais il m'a fallu le chaos provoqué par la SEP pour prendre toute la mesure de cette observation.

- En décembre 2008, fatiguée de supporter mon uvéite depuis cinq moi, j'ai dans la vision de mon œil gauche une multitude de taches noires, des corps flottants et des éclairs lumineux. Mon ophtalmologue comme ma neurologue me disent que je dois les intégrer dans ma vision car mon nerf optique est trop endommagé. Un soir je décide d'entrer en méditation pour communiquer avec mes cellules, le lendemain les tâches disparaissent. Forte de cette expérience je renouvelle sur la douleur de sensation de milliers d'aiguilles sous la peau de ma jambe gauche, là aussi cette douleur disparaît, par contre je ne peux rien faire sur l'autre douleur qui est une décharge électrique dans ma jambe gauche mais celle-ci disparaît après le bolus de janvier 2009.

- En janvier 2009, ma poussée de juillet 2008 est traitée par un bolus de cortisone à un gramme par jour pendant cinq jours à l'hôpital Saint Joseph Marseille.

- En mars 2009, après six mois de tergiversations ma neurologue me propose

un traitement de fond : Tysabri (Immunosuppresseur indiqué comme traitement de fond des formes très actives de SEP rémittente-récurrente), ayant toujours eu des réactions inversées avec l'allopathie j'ai peur de rentrer à l'hôpital sur mes deux jambes et d'en sortir sur deux roues. Quelques jours plus tard elle m'appelle en me proposant de rencontrer le Pr Pelletier à La Timone car « *il a besoin de vous voir en chair et en os* » par rapport à mes IRM. Il me parle de la SEP d'une façon si intéressante que je bois littéralement ses paroles, puis de sa perplexité sur mon état clinique (trop bien par rapport à mes IRM). Je lui donne la même explication qu'à ma neurologue : la méditation. Nous discutons pendant pratiquement deux heures. Puis il me dit : « *...à ce jour nous ne connaissons pratiquement rien du cerveau, donc je vais vous faire confiance, continuez la méditation. Nous ne commençons aucun traitement mais nous allons vous surveiller comme le lait sur le feu pour prendre le moins de risque possible...* ». Consciente que mes méditations n'agissent que sur les symptômes, je ne tourne pas le dos à la médecine.

- En juillet 2009, j'ai une nouvelle poussée, je rentre à l'hôpital Saint Joseph (même bolus qu'en janvier) pour un déficit moteur total du membre supérieur gauche. Le soir même j'ai un début de déficit moteur du membre inférieur gauche. Je me retrouve hémiplégique. Ma jambe retrouve sa motricité à 95% en 48 heures et mon bras à 80% au bout de deux mois, après de nombreuses séances de kinésithérapie très dynamiques. Suite à cette expérience je prends la décision de commencer le Tysabri à partir d'août 2009.

- En janvier 2012, au bout de trente mois de Tysabri mes veines ne sont plus en état de supporter ces perfusions. Ma neurologue m'explique que l'on va m'implanter sous la peau un Por A Cath (système installé sous la peau qui permet un abord veineux chez les personnes devant subir des thérapeutiques intraveineuses prolongées et trop corrosives pour les vaisseaux.). Dans ces conditions et sans aucune assurance de l'efficacité de ce traitement (j'ai eu une poussée chaque été sous Tysabri), connaissant le risque de rechute majoré après l'arrêt, ajouté au risque de développer une LEMP, je décide de mettre fin au traitement, malgré l'avis de ma neurologue qui insiste sur le risque de provoquer un rebond très important de la maladie et une poussée sur laquelle il n'y aura rien à faire. J'ai conscience de ce risque mais je confirme ma décision. Je suis encore protégée par le Tysabri pendant six mois Je demande donc d'être traitée à la fin de cette période par Interféron bêta

1a (traitement moins fort que la Tysabri). Il s'agit d'une injection intramusculaire hebdomadaire que je peux faire moi-même.

- Parallèlement et depuis le début, je suis suivie par deux homéopathes.



## **Témoignages de plusieurs personnes atteintes de SEP**

Mes multiples hospitalisations pour le Tysabri m'ont permis de rencontrer plusieurs patientes souffrant également de SEP, avec lesquelles nous avons échangé nos différentes expériences de diagnostic, de symptômes, de traitements, etc... Les symptômes les plus fréquents sont :

### Les troubles neurologiques

Une élocution difficile, une maladresse des gestes, une station debout vacillante et une fatigue pesante et continue.

### Les troubles de la vision

Ils sont caractérisés par une diminution de l'acuité visuelle. La névrite optique constitue l'exemple le plus caractéristique de ce trouble.

### Une hypersensibilité au stress

Elles sont toutes conscientes du rôle important que joue le stress dans les poussées, surtout en été.

### Les troubles de la motricité

Ils peuvent se traduire par : une fatigabilité anormale à la marche, une atteinte de toute une partie du corps, des réflexes perturbés. Une raideur appelée "spasticité" accompagne généralement ces troubles.

### Les troubles cognitifs

Les plus fréquents sont les difficultés d'apprentissage, des troubles de la mémoire et un ralentissement du traitement de l'information.

### Les troubles sensitifs

Des fourmillements, des démangeaisons, décharges électriques, une diminution de la sensibilité du toucher, une augmentation de la fatigue sous l'effet de la chaleur.

### Les troubles digestifs et du transit intestinal

Une digestion plus lente et un ralentissement du transit.

### Les troubles génito-urinaires

Deux cas peuvent se présenter : une envie impérieuse d'uriner et parfois une incontinence ou une difficulté à uriner. Ces symptômes entraînent souvent des infections urinaires dues au fait que la vessie ne se vide pas complètement.



## **Témoignages des personnes participantes, en tant que sujets, au mémoire.**

**Martine**, 59 ans, deux enfants et un petit fils, enseignante à la retraite. Diagnostiquée depuis septembre 2007 il y a six ans ; les poussées s'expriment par des problèmes de vue et des problèmes moteurs aux membres inférieurs. Elle a gardé des séquelles de ces poussées, au niveau de la vue et de la marche en plus des symptômes communs. Sous Interféron. Elle avait une poussée chaque été.

L'été 2012 est son premier été sans poussée. Martine est mon premier cas : 1<sup>er</sup> traitement mars 2009 par des séances de Réflexologie plantaire aux huiles essentielles (*Composition de D Baudoux = HE Ravintsare + Ciste ladanifère + Tea tree + Palmarosa + Laurier noble + Epinette noire + HV Sésame*) le résultat est très positif elle monte beaucoup mieux les escaliers.

En octobre 2011, je lui propose le Shiatsu. Elle est ravie des premières séances et nous décidons de continuer au rythme d'une séance tous les quinze jours jusqu'en mars 2012 (6 mois). Depuis avril 2012 le rythme est mensuel pour entretenir le bien-être général physique et psychique installé depuis six mois.

A ce jour Martine a retrouvé les plaisirs de la vie. Elle randonne des kilomètres...

**Marie-Christine**, 42 ans, trois enfants, assistante dentaire à mi-temps. Diagnostiquée depuis février 2008 il y a cinq ans. (Œil, bras et jambe gauche), une poussée importante tous les étés depuis l'été 2007 dont elle garde des séquelles, sauf en 2012. Sous Interféron puis Tysabri depuis deux ans.

1<sup>er</sup> Shiatsu janvier 2012, six mois au rythme bimensuel puis mensuel depuis juillet 2012. Comme Martine elle a retrouvé une légèreté autant physique que psychique.

**Géraldine**, 34 ans, deux enfants dont une grossesse (naissance juin 2011) pendant la SEP. Diagnostiquée depuis octobre 2009 il y a quatre ans. Sous Tysabri (sauf pendant sa grossesse) 1<sup>er</sup> Shiatsu août 2012 lors d'une poussée (vue et problèmes moteurs membres inférieurs avec séquelles). Un mois après le bolus de cortisone pour traiter cette poussée elle revient et nous décidons d'un rythme bimensuel pendant six mois. Depuis mars 2013 un shiatsu mensuel entretient son bien-être. Pour l'instant l'été 2013 se passe bien...

A ce jour Géraldine peut profiter pleinement de ses enfants et de la vie.

**Patricia-Marie**, 53 ans, deux enfants ; après avoir travaillé dans le tourisme, après quatre années sans travailler pour m'occuper de mes jeunes enfants, j'ai créé une entreprise (1992-2012) en tant qu'Artisan dans la poterie et crescendo je me suis retrouvée à travailler soixante heures/hebdo. Diagnostiquée depuis octobre 2008 suite à la poussée de juillet 2008 (œil, bras et jambe gauche avec séquelles).

En reconversion professionnelle depuis décembre 2008 en Réflexologie plantaire et octobre 2009 en Shiatsu, je pratiquais « gracieusement » ces techniques énergétiques depuis plusieurs années parallèlement à mon travail, sur mon entourage dont Martine puis son amie Marie-Christine puis est arrivée Géraldine.

Après un arrêt maladie ALD de deux années je reçois une notification d'invalidité totale et définitive que je demande de changer pour une invalidité pour métier me permettant d'effectuer quelques heures de travail tout en bénéficiant d'une pension d'invalidité. Donc, depuis octobre 2012 je suis auto-entrepreneur en tant que Libérale je propose des techniques énergétiques pour les humains mais aussi pour les animaux et bien sûr, je continue de transmettre la méditation.

J'ai reçu ma première séance de Shiatsu par mon enseignant Roland Boudet en janvier 2010, je l'informe de ma SEP et de mon ressenti concernant mon bras



gauche : comme étant très lourd, séquelle de la poussée de l'été 2009. Après la séance une fois dans la rue j'ai eu l'impression que mon bras s'envolait...

Pendant ma formation de Shiatsu nous travaillons en binôme, ce qui me permet de recevoir régulièrement des Shiatsu, de mon côté je m'auto-traite (1V et 2V sont très efficaces pour mon œil et 13TR 12TR 15GI 14GI 13GI 11GI 8 IG 3C pour mon bras) et je continue de recevoir des séances spécifiques par mes enseignants et des professionnels.

Non seulement mon état de santé s'est nettement amélioré en quatre années, mais en plus à chaque fois que je donne un shiatsu j'ai l'impression de le recevoir.

Il m'arrive d'être fatiguée mais après avoir donné un shiatsu je suis en pleine forme, je me sens aussi bien que le receveur.

Ma santé est stable, le seul problème est que face à une activité, un stress ou une chaleur trop intense mon œil et mon bras gauches me rappellent que la SEP est là, en sommeil mais là...d'où l'importance de l'attention que l'on doit se porter, ce travail de pleine conscience est primordial pour la gestion de cette pathologie, en même temps qu'une surveillance médicale appropriée.

### **Nos premiers entretiens (individuels) m'apprennent :**

Sur les quatre sujets (moi comprise), avant le diagnostique, nous avons eu :

1) Un ou plusieurs chocs émotionnels ou un choc physique entraînant un choc émotionnel important. Ces chocs émotionnels importants pourraient être à l'origine des premiers symptômes.

2) Des problèmes digestifs.

3) Des migraines et vertiges.

4) Une grande fatigue latente.

Depuis le diagnostique, les trois sujets se plaignent de :

1) Grande fatigue

2) Douleurs dû à la spasticité

3) Manque de concentration

4) Manque d'équilibre

5) Problèmes digestifs

6) Problèmes visuels

7) Des migraines, des vertiges.

- 8) Sensibilité extrême à la chaleur et au stress (éléments déclencheurs des poussées)
- 9) Trop d'activité est aussi nuisible qu'un manque d'activité qu'elle soit physique ou intellectuelle.
- 10) La période la plus difficile est le printemps-été ou l'été-automne si le printemps est frais et l'automne chaud.

Je témoigne de mon cas à ces personnes :

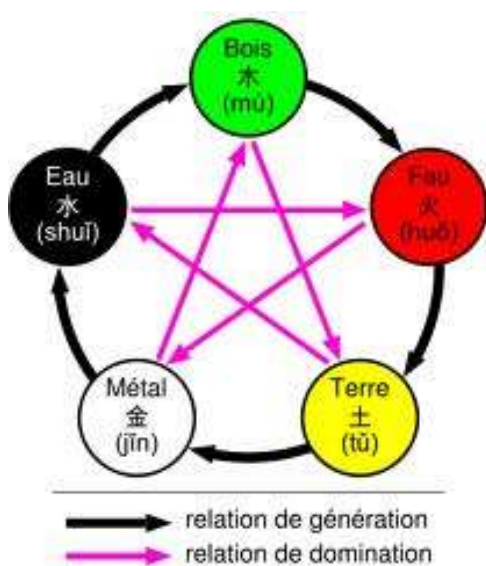
- 1) J'ai la chance de ne plus subir cet état extrême de fatigue et cela depuis que je prends quotidiennement 500mg d'Aspégic, parallèlement mes migraines ont disparu. J'ai remarqué que lorsque j'arrête l'aspirine mes migraines et ma fatigue reviennent.
- 2) Je n'ai pas de problème de spasticité
- 3) Manque de concentration seulement en cas de surmenage
- 4) Bon équilibre
- 5) Depuis mon régime alimentaire inspiré du Dr Seignalet je n'ai aucun problème digestif (je diminue de façon notable le gluten –blé- et le lait de vache et tous les produits dérivés, je n'ai pas supprimé pour ne pas me créer une intolérance).
- 6) Je suis suivie régulièrement par mon ophtalmologue, en dehors de ma presbytie j'ai toujours 12 à chaque œil.
- 7) Plus de migraine ni vertiges depuis l'aspirine.
- 8) Sensibilité extrême à la chaleur et au stress, je dois me protéger de la chaleur et j'ai changé de métier pour être moins entourée de personnes surexcitées, depuis je gère mieux le stress.
- 9) Ma nouvelle activité professionnelle (Réflexologie, Shiatsu et Ateliers de Méditation + soins animaliers shiatsu et communication animale) est très Yin. J'ai vite ressenti un manque de Yang dans ma vie, j'équilibre grâce à des activités physiques : tous les mardis je nage un à deux kilomètres à la piscine et tous les vendredis deux à trois heures de flamenco. Je continue la kiné une heure par semaine et je pratique régulièrement le yoga pour les étirements et la mobilité oculaire. Ainsi que des randonnées.

10) Je crains la canicule, vivant dans le sud je m'adapte à cette fragilité, l'été que ce soit pour aller à la plage ou faire des courses je sors le matin avant la chaleur et en fin d'après-midi.



### Mes observations pour les séances de shiatsu

La SEP évolue au rythme des poussées, inflammations du SNC (système nerveux central), pour freiner cette évolution il me semble important de prévenir ces poussées pendant la phase chronique.



Pour les quatre sujets sur lesquels j'appuie mon mémoire, les poussées se manifestent l'été, saison qui correspond à l'élément Feu, la loge des méridiens Cœur - Maître Cœur – Intestin Grêle – Triple Réchauffeur, correspond aussi à l'élément Feu.

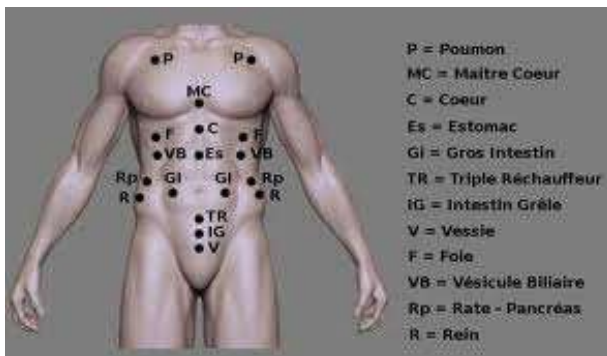
Ces méridiens sont en plénitude l'été donc le moindre excès (activité, stress ou chaleur) peu créer un excès de l'élément Feu.

Le Feu est contrôlé par l'élément Eau (Rein-Vessie). Si tous les méridiens sont équilibrés en qualité et quantité alors l'élément Eau peut faire son travail en contrôlant l'élément Feu, dans le cas contraire l'élément Feu peu « s'enflammer » et la poussée s'exprimer.

Dans la phase chronique il est nécessaire de veiller particulièrement à l'état (qualité et quantité du Qi) des méridiens Rein et Vessie.

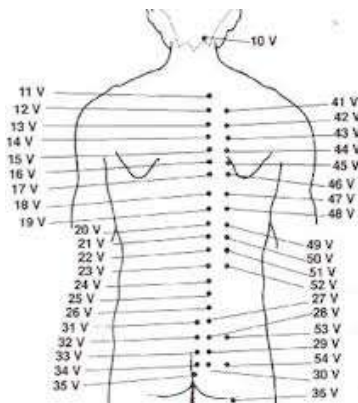
Cette surveillance est également faite sur l'ensemble des méridiens car ils sont tous interdépendants, la faiblesse de l'élément Eau est dû à l'élément Métal qui le nourrit mal, etc.

D'où la nécessité d'une surveillance régulière des **point Mu** (points alarmes) qui informent sur l'état de chaque organe et viscère reliés aux méridiens :



**Points Mu**

Il est nécessaire de maintenir un bon équilibre d'où l'intérêt de traiter les **points Shu** car ils ont un effet régulateur :



**Points Shu**

Pendant la phase chronique la circulation de l'énergie semble ralentie : un système digestif lent, une activité physique et cérébrale lente, nombreuses céphalées, problèmes de visions... La SEP est une maladie multifactorielle, selon mon expérience avec l'Aspégic (sa prise régulière fait disparaître la fatigue et les migraines) le sang pourrait être un facteur déterminant. Le shiatsu stimule automatiquement la circulation de tous les liquides organiques (sang, lymphe, liquide céphalorachidien, liquides interstitiels, urines), calme la tension artérielle et améliore

la respiration ; il est donc particulièrement approprié pour améliorer les conditions de vie des malades atteints de SEP.

L'interdépendance des organes et viscères est démontrée à travers la théorie des cinq éléments. La circulation sanguine est en relation avec tous nos organes et viscères. Le sang est le plus important liquide biologique qui irrigue tous les organes, leur apporte oxygène et éléments nutritifs et les débarrasse de leurs déchets.

## **Les points sur lesquels j'insiste particulièrement au fur et à mesure des séances sont :**

### **1) Dans les katas en décubitus dorsal :**

#### **Tête**

- **22 VG** (« maison du cerveau » régule le yang de la tête)
- **20 VG** (action sur la circulation sanguine et le L.C.R.)

#### **Visage**

- tour des yeux 3 passages : **2 V, 14 VB, 23 TR, 1 VB, 1 E, 1 V**
- tour des oreilles pour l'équilibre + **8 VB** (désintoxication)

#### **Epaules**

- **21VB** (point très important pour l'irrigation sanguine du cerveau ainsi que pour l'épaule et le bras)

#### **Thorax**

- **1 P** (disperse le yang de la poitrine) pressions 6 x 10 secondes
- **2 P** (tonifie le yin de la poitrine) pressions 6 x 10 secondes

#### **Membres supérieurs**

- **5 P** (disperse l'énergie du méridien)
- **9 P** (grand point des vaisseaux)
- **7 C** (porte du mental, calme l'émotivité le stress, stimule le sang du cœur)
- **7 et 6 MC** (circulation sanguine)
- **15 et 14 GI** (pour l'épaule)
- **11 et 10 GI** (gouverne le passage du sang et de l'énergie)
- **5 TR** (certaines migraines) et tout le méridien du **TR**

**Pendant les premières séances, je ressens que l'énergie ne circule pas correctement entre le haut et le bas, ce qui donne l'impression que le corps est coupé en deux. D'où une séance sur les trois foyers et le méridien ceinture :**

#### **Méridien ceinture**

- **26 VB** à gauche puis à droite (méridien ceinture) 6 x 10 secondes
- **27 VB** à gauche puis à droite (méridien ceinture) 6 x 10 secondes
- **28 VB** à gauche puis à droite (méridien ceinture) 6 x 10 secondes

#### **Abdomen**

- **14 F** (point Mu du foie)
- **13 F** (point Mu de la Rate)
- **17 VC** (libère l'émotionnel, **foyer supérieur**)
- **14VC** « source de vie » point Mu du cœur. Il débloque l'énergie du cœur.
- **12 VC** (concentre l'énergie Rate Pancréas, régit le **foyer moyen**) la Rte pancréas gouverne la masse musculaire
- **6VC** Centre énergétique **Hara** à stimuler en cas de vide d'énergie
- **5VC** en relation avec le **foyer inférieur** «champs d'élixir de longue vie »
- **4VC** grand point de l'énergie ancestrale.
- **30 E** (carrefour de l'énergie ; régit la transformation et la distribution de l'énergie et du sang).

#### **Membres inférieurs**

- **31 E** (pour les vaisseaux sanguins)
- **34 E** (fait circuler l'énergie dans le genou)
- **36 E** (relance l'énergie vitale)
- **40 E** (désobstrue la circulation)

**Le méridien de la rate agit sur le système énergétique du corps. C'est la rate qui redistribue l'énergie à chaque organe à chaque intersaison. La rate dirige aussi l'absorption des aliments. La rate gouverne le sang et sa bonne circulation dans les vaisseaux. En agissant sur ce méridien on peut soulager les troubles digestifs, constipation, diarrhées, fatigue, asthénie.**

- **Le méridien Rte P + 9 Rte** (optimise le 6 Rte), **6 Rte** (point de réunion des 3 yin des jambes) **3 Rte** (équilibre l'énergie de la Rate, traite la fatigue)

- **8 et 3 F** (équilibre l'énergie du Foie, pour l'hypertension, la vue)
- **5 R** (débloque l'énergie du Rein) y circule.)
- **3 R** (point important pour la distribution de l'énergie ancestrale)
- **1R** « Source jaillissante » (Point important car « source de l'eau de tout le corps ». Le corps est constitué d'environ 75% d'eau. Si l'eau circule bien, le sang et l'énergie circule bien. Une fois que l'énergie du 1R est ouverte, les 12 méridiens principaux sont ouverts et l'énergie y circule. Ce point remonte l'énergie de base. Point d'entrée dans le méridien du rein qui contrôle le cœur)
- **30 VB** (met en mouvement l'énergie des membres inférieurs)
- **31 VB** (mobilise l'énergie et le sang des membres inférieurs, pour les vaisseaux sanguins)
- **34 VB** (point des ligaments),
- **41 VB** (équilibre les échanges haut-bas)

## 2) Dans les katas en décubitus ventral :

**La SEP est une pathologie de démyélinisation du SNC d'où l'importance des katas Tête et Colonne vertébrale.**

- **16 VG** 10 x 6 secondes (point « mer des moelles » en relation avec le cerveau. On appelle aussi cette zone « coussin de jade » qui est considéré comme une barrière par laquelle l'énergie peut avoir des difficultés à circuler entre le thorax et la tête.)
- Ligne des jockos à gauche puis à droite **12 VB, 20 VB** (met en mouvement l'énergie et le sang de la nuque et du tronc, traite les maladies dues à la stagnation, point de transition entre l'énergie de la tête et du corps, traite les problèmes de vue et d'audition) **et 10 V** (fait descendre l'énergie, indiqué pour les maladies du cerveau). Ces trois points sont des points de transition entre l'énergie de la tête et du corps (met en mouvement l'énergie et le sang de la nuque et du tronc, traite les maladies dues à des stagnations, des blocages du yang)

### **Pressions profondes sur le 1<sup>er</sup> faisceau du méridien de la vessie**

- **18 V** (Shu du foie pour le sang et les yeux)
- **20 V** (Shu de Rte Pancréas pour stimuler)
- **23 V** (shu Rein)
- **40V** (équilibre parfait)
- **60 V** (anti douleurs)
- **62V** (aide à l'extériorisation, à la lenteur de l'esprit, soigne les vertiges, le déséquilibre, la fatigue lombaire, les troubles du sommeil.)

### **Pressions profondes sur le 2<sup>er</sup> faisceau du méridien de la vessie pour équilibrer l'axe psycho-émotionnel.**

### **Méridien du vaisseau gouverneur : pressions progressivement profondes concentrées mais douces et avec beaucoup d'attention.**

De la 1<sup>ère</sup> D un peu plus proche de la colonne vertébrale (mais pas dessus)

**22 VG** (« maison du cerveau » régule le yang de la tête)

**20 VG** (action sur la circulation sanguine et le L.C.R.)

**13 VG** (Palais des cent fatigues)

**4 VG** (point qui fortifie le yang originel et l'énergie des reins, traite l'asthénie physique) *sous l'apophyse épineuse de la 2ème vertèbre lombaire.*

**3 VG** (augmente le yang du bas du corps pour les jambes)



## Séance pendant une poussée



### 1<sup>ère</sup> séance de Géraldine

Août 2012, Je reçois une jeune femme en « urgence » qui m'est envoyée par une de mes habituées.

Géraldine présente une poussée de SEP diagnostiquée il y a trois ans. Cette poussée touche ses jambes = difficultés de marche, lourdeur, raideur (un peu de spasticité au niveau des orteils).

Nous parlons de l'historique de sa SEP, de son traitement actuel, de ses antécédents médicaux.

Je m'inquiète de la prise en charge de sa poussée, ce à quoi elle me dit que son entrée à l'hôpital pour un bolus de cortisone est prévue pour le lendemain.

Je lui explique ce qu'est le shiatsu, son rôle de complément. Aujourd'hui je lui propose un kata du dos et de l'abdomen pour l'apaiser afin que son traitement se passe le mieux possible.

Je lui conseille d'en discuter avec son neurologue et s'il n'y a aucune opposition de sa part de revenir dans un mois, après ce bolus, le temps de « digérer » la cortisone.

### Décubitus ventral

Kata de base du dos (nombreux blocages)

**+ 16VG, + ligne des jockos** = très douloureux

**+ 1R** (manque de rebond)

### Décubitus dorsal

1 passage sur les jambes et sur les bras + étirements

Hara complet

Kata tête 1 passage + **20VG** = sensation de grande chaleur

**+ 21VB**

**1P 17VC** = très sensibles

Finitions du hara

**Résultats :**

Géraldine s'est endormie pendant les finitions du hara car toutes les zones traitées étaient sensibles.

J'ai dépassé ce qui était prévu car j'ai senti un tel déséquilibre énergétique qu'il m'a semblé important de faire un traitement large même s'il était léger (1 passage jambes et bras), j'ai insisté sur les étirements. Les pressions du dos et du hara étaient délicatement profondes.

Je n'ai pas cherché à relancer l'énergie à part le 1R pour contrôler le feu de l'inflammation.

Après cette séance Géraldine s'est sentie plus légère plus calme et ses orteils ne faisaient plus de griffe.

De septembre 2012 à février 2013 Géraldine reçoit un shiatsu tous les 15 jours et depuis mars 2013 un shiatsu mensuel.



## 1<sup>ère</sup> Séance de shiatsu, 30 mn d'entretien et 1 h 15 Kata de base

Lors de la première séance nous nous entretenons sur les antécédents (*accidents, opérations, prothèse, traitements en cours...*), l'état de santé général en dehors de la SEP, l'hygiène de vie, puis faisons le point sur la SEP : le diagnostic, le traitement en cours, les poussées, les symptômes...je donne une explication générale du shiatsu et explique que les deux premières séances vont me permettre de faire un bilan énergétique tout en rééquilibrant la circulation énergétique.

### Décubitus ventral :

- Zone occipitale
- Bulbe rachidien
- Points des jokos
- Zone cervicale postérieure
- Point supra scapulaire gauche
- Coté gauche du dos : inter scapulaire, infra scapulaire, crête iliaque, zone sacrale et fessière
- Point Namikoshi gauche
- Membre inférieur gauche
- Point supra scapulaire droit
- Coté droit du dos : inter scapulaire, infra scapulaire, crête iliaque, zone fessière
- Point Namikoshi droit
- Membre inférieur droit
- Ajustement du dos

### Décubitus dorsal:

- Membre supérieur gauche
- Membre inférieur gauche
- Membre supérieur droit
- Membre inférieur droit

**Conseils :** A la fin de chaque séance je propose un verre d'eau, en expliquant que le shiatsu a stimulé tous les fluides organiques, permettant le déblocage de certaines

tensions en emportant les toxines accumulées souvent au niveau des articulations, ce qui explique la soif après un shiatsu et pour aider l'élimination de ces toxines je conseille de boire de l'eau 1,5 à 2 litres par jours pendant deux jours.

Je conseille également un peu de repos pendant ces 48 heures, surtout après la première séance qui peut provoquer une fatigue ou des douleurs puisque le shiatsu en fonctionnant par résonance dans l'ensemble du corps-esprit, va à la source du problème en provoquant une réaction d'auto-guérison du corps (tel le système immunitaire, les plaquettes...).

15 jours après



**2<sup>ème</sup> séance 15 mn d'entretien et 1heure 15 Kata de base (suite)**

**Résultat de la 1<sup>ère</sup> séance : profonde détente, meilleure qualité de sommeil.**

#### Décubitus dorsal

- Tête
- Visage
- Zone cervicale antérieure et latérale gauche
- Zone cervicale antérieure et latérale droit
- Thorax
- Membre supérieur gauche
- Membre inférieur gauche
- Membre supérieur droit
- Membre inférieur droit
- Ampuku
- Hara empaumé

A la fin de cette deuxième séance la parole se libère peu à peu, la personne parle de plus en plus ouvertement de sa pathologie. Le fait que nous partagions cette même pathologie permet un dialogue de confiance. Pour l'instant je suis simplement dans l'écoute des mots et des analogies employés.

15 jours après



**3<sup>ème</sup> séance 30 mn d'entretien + bilan énergétique + 1 h 15 Kata dos et Points Shu**

**Résultats de la 2<sup>ème</sup> séance :** pour les trois sujets, davantage de souplesse et un meilleur transit. Pour une dame amélioration de son insomnie et pour une autre dame une diminution de la douleur au niveau de ses yeux.

**Le kata de base permet d'établir un bilan énergétique:**

- ✓ Le bilan démontre sur les trois personnes de fortes tensions sur la tête, dos, abdomen, le foie est tendu, les méridiens Rate-pancréas, Poumon, Gros Intestin, Foie, Rein, Vaisseaux Conception et Gouverneur.
- ✓ Il y a des tensions sur la zone habituellement touchée par les poussées.
- ✓ Il y a de nombreux petits blocages mais je les ai traités au fur et à mesure du kata de base.
- ✓ Une sensation de corps « coupé » en deux : en excès dans le haut et en vide dans le bas du corps.

**Quelques conseils :**

Consulter un homéopathe pour

- ✓ Vérifier le taux de vitamine D (prise de sang régulière pour surveiller)
- ✓ Au printemps une cure de détoxification du foie pendant vingt et un jours de Desmodium.
- ✓ Pour revoir le régime alimentaire afin de diminuer la consommation de gluten (essentiellement dans le blé) et de produit laitier de vache. Régime alimentaire du Dr Seignalet (inspiré du Dr Kousmine) son livre « L'alimentation ou la 3<sup>ème</sup> médecine » : son régime enclenche un processus de nettoyage et d'élimination des *toxines*.
- ✓ Si ancien amalgame dentaire voir avec l'homéopathe s'il faut les changer.
- ✓ Faire un hammam (pas de sauna) de temps en temps, pour éliminer les toxines. (après accord avec le neurologue).
- ✓ Pratiquer une discipline comme yoga, qi gong, méditation pour se recentrer et s'enraciner.

- ✓ Pratiquer des randonnées, à un rythme calme.
- ✓ Penser à boire de l'eau.

Quoi que vous fassiez, informez toujours votre neurologue par mesure de sécurité. Continuer des séances régulières de kinésithérapie pour stimuler les parties du corps touchées par les poussées. Pratiquer la marche à la campagne.

**Je propose une séance tous les 15 jours pour commencer puis mensuelle** (une partie de la séance mensuelle sera consacrée aux problèmes de fond, pour améliorer le bien-être général et l'autre partie s'adaptera au problème du moment).

#### Décubitus ventral :

- Zone occipitale
- Bulbe rachidien **16 VG** 10 x 6 secondes (point « mer des moelles » en relation avec le cerveau, point fenêtre du ciel. On appelle aussi cette zone « coussin de jade » qui est considéré comme une barrière par laquelle l'énergie peut avoir des difficultés à circuler entre le thorax et la tête.)
- Ligne des jockos à gauche puis à droite **12 VB, 20 VB** (met en mouvement l'énergie et le sang de la nuque et du tronc, traite les maladies dues à la stagnation, point de transition entre l'énergie de la tête et du corps, traite les problèmes de vue et d'audition) **et 10 V** (fait descendre l'énergie, indiqué pour les maladies du cerveau). Ces trois points sont des points de transition entre l'énergie de la tête et du corps (met en mouvement l'énergie et le sang de la nuque et du tronc, traite les maladies dues à des stagnations, des blocages du yang)
- Zone cervicale postérieure
- Point supra scapulaire gauche + **21VB** (point très important pour l'irrigation sanguine du cerveau ainsi que pour l'épaule et le bras)
- Coté gauche du dos inter scapulaire, infra scapulaire
- + **points Shu :**

Vertèbre	Point Méridien Vessie	Point Mu (assentiment)
1D	11V	OS
3D	13V	POUMON
4D	14V	MAÎTRE CŒUR
5D	15V	CŒUR
6D	16V	DU MAI
7D	17V	DIAPHRAGME
9D	18V	FOIE
10D	19V	VISICULE BILIAIRE
11D	20V	RATE
12D	21V	ESTOMAC
1L	22V	TRIPLE RECHAUFFEUR
2L	23V	REIN
3L	24V	6 REN MAI
4L	25V	GROS INTESTINI
5L	26V	4 REN MAI
SACRUM	27V	INTESTIN GRÊLE
SACRUM	28V	VESSIE

- crête iliaque, zone sacrale et fessière, point Namikoshi gauche
- Membre inférieur gauche + **1R** (« source jaillissante » remonte l'énergie de base. Point d'entrée dans le méridien du rein qui contrôle le cœur)
- Point supra scapulaire droit + **21 VB**
- Coté droit du dos inter scapulaire, infra scapulaire
- + **points Shu**
- crête iliaque, zone fessière, point Namikoshi droit
- Membre inférieur droit + **1R**
- Ajustement du dos

Les points Shu permettent d'équilibrer l'énergie des méridiens, qu'ils soient en plénitude ou en vide.

15 jours après



4<sup>ème</sup> séance 15 mn d'entretien et kata + points Mu 1 h 15

### Décubitus dorsal

- Tête 1 passage + **20VG** (action sur la circulation sanguine et le L.C.R.) 6 x 10 secondes
- Visage 1 passage + **1V 2 V**
- Les mains sous la tête je traite le **16 VG**
- Zone cervicale antérieure et latérale gauche
- Zone cervicale antérieure et latérale droit
- **+ 21 VB**
- Thorax
- Membre supérieur gauche 1 passage de pressions profondes et étirement **3C, 13TR, 12 TR, 15GI, 14GI, 13GI, 11GI et 8 IG + étirements**
- Membre inférieur gauche 1 passage de pressions profondes + **9 Rte, 6 Rte** (point de réunion des 3 yin des jambes) **Le méridien de la rate agit sur le système énergétique du corps. C'est la rate qui redistribue l'énergie à chaque organe à chaque intersaison. La rate dirige aussi l'absorption des aliments. la rate gouverne le sang et sa bonne circulation dans les vaisseaux. En agissant sur ce méridien on peut soulager les troubles digestifs, constipation, diarrhées, fatigue, asthénie) + 31 VB** (Mobilise l'énergie et le sang des membres inférieurs) + **34 VB** (point des ligaments), **36 E** (relance l'énergie vitale).
- Membre supérieur droit (même traitement qu'à gauche)
- Membre inférieur droit (même traitement qu'à gauche)
- Vibrations et étirements des membres inférieurs
- **Points Mu :**



Organe / Méridien :	Point Mu (héraut)
Poumon	1 P
Maître cœur	17 VC
Foie	14 F
Vésicule biliaire	24 VB
Cœur	14 VC
Rate Pancréas	13 F
Rein	25 VB
Estomac	12 VC
Gros intestin	25 E
Triple foyer	5 VC
Intestin grêle	4 VC
Vessie	3 VC

- Hara complet

Les points Mu sont directement en relation avec les organes (Yin) et les viscères (Yang). On les considère comme des robinets de décharge des méridiens et des viscères qui leur sont associés. Ils peuvent parfois être sensibles au toucher et c'est alors le signe d'un déséquilibre sur le méridien et le viscère qui leur correspond. C'est pour cette raison qu'on les appelle points d'alarme.

15 jours après



**5<sup>ème</sup> séance 15 mn d'entretien + 1h 15 Kata sur la fatigue + 15 mn complément**

**Résultats des dernières séances** : Un moral plus positif, un physique plus souple. Mais la fatigue reste le problème principal pour les trois personnes.

Les pressions sont progressivement profondes.

Décubitus ventral :

- Zone occipitale
- **16 VG**
- Ligne des jockos à gauche puis à droite **12 VB, 20 VB et 10 V**
- Rachis cervicale 4 points trois passages
- Point supra scapulaire + **21 VB** à gauche puis à droite 6 x 10 secondes
- 4 points sur la zone supra scapulaire à droite puis à gauche

A gauche de la colonne vertébrale :

- 3 passages sur la 1<sup>ère</sup> chaine Vessie + **18 V** (Shu du foie pour le sang et les yeux) **20 V** (Shu de Rte Pancréas pour stimuler) **23 V** (shu Rein)
- 3 passages sur la 2<sup>ème</sup> chaine Vessie (pour équilibrer l'axe psycho-émotionnel)
- Zone estomac et triple réchauffeur (sous l'omoplate) pressions sur 2 lignes horizontales
- Zone rein (niveau lombaires) pressions sur 1 lignes horizontale
- Zone intestin grêle et gros intestin pressions sur 2 lignes horizontales

A droite de la colonne vertébrale :

- 3 passages sur la 1<sup>ère</sup> chaine Vessie
- 3 passages sur la 2<sup>ème</sup> chaine Vessie (pour équilibrer l'axe psycho-émotionnel)

- Zone rein (niveau lombaires) pressions sur 1 lignes horizontale
- Zone intestin grêle et gros intestin pressions sur 2 lignes horizontales
- Sacrum pressions (sur les trous) 4 points simultanément
- Sacrum empaumé à deux mains
- Etirer la colonne vertébrale
- Ajustement du dos



- **Complément au shiatsu :** Prânâyâma (*respiration en sanskrit*) exercice de respiration alternée. Apprendre à se concentrer en visualisant la respiration, dans le but de discipliner le mental.

15 jours après



**6<sup>ème</sup> séance 15 mn d'entretien + 1h 15 kata Harmonisation des 3 foyers + 15 mn complément**

- Pendant les deux premières séances, j'ai l'impression que le corps est coupé en deux : en excès d'énergie dans le haut du corps et en vide dans le bas du corps. Par la suite je ressens toujours une difficulté dans le passage de l'énergie entre le bas et le haut du corps. Donc je consacre cette sixième séance à ce problème.
- Le méridien du "Triple réchauffeur" permet les échanges entre les 3 foyers : le foyer du haut du corps (la respiration), le foyer du milieu du corps (l'alimentation) et le foyer du bas du corps en lien avec l'énergie ancestrale. Il régule la chaleur dans ces trois foyers. Il correspond aussi à la voirie et est associé au système lymphatique. Il est apparenté au nerf pneumogastrique ou nerf vague et il représente la fonction parasympathique du système nerveux autonome.



- **Le méridien Dai Mai (Méridien ceinture)**
  - Localisation : le méridien de ceinture est le seul méridien horizontal, comme un lien qui enserme la gerbe formée par tous les méridiens principaux qui circulent entre le haut et le bas du corps, entre le bas et le haut.
  - Points sur le méridien : le méridien de ceinture fait le tour du corps en empruntant 3 points du méridien de la vésicule biliaire (26VB sur le flanc à hauteur de l'ombilic, 27VB en avant de l'épine iliaque antéro-supérieure et 28VB en avant de l'épine iliaque antéro-inférieure).
  - Fonction principale : lien entre le haut et le bas du corps, maintien du corps

### Décubitus ventral

A gauche puis à droite :

- **20 VG** 6 x 10 secondes
- **16 VG** 6 x 10 secondes
- Point supra scapulaire 3 x 5 secondes
- **21 VB** 6 x 10 secondes
- 1<sup>er</sup> faisceau méridien de la vessie zone intra scapulaire 1 passage pressions profondes
- Zone infra scapulaire quadrillée des lombaires au sacrum 1 passage empaumé et 1 passage pressions profondes
- Crête iliaque 1 passage
- Sacrum
- Zone fessière 1 passage
- Membre inférieur empaumé 1 passage + **40V** (équilibre parfait), **34 VB, 36 E, 40 E** (désobstrue la circulation), **9 Rte, 6 Rte**
- Plante du pied pressions profondes 3 passages + **1 R**
- Ajustement du dos

### Décubitus dorsal

- **41VB** à gauche puis à droite (ouvre le méridien ceinture et équilibre les échanges haut-bas) 6 x 10 secondes
- Etirements des membres inférieurs
- 3 passages de pressions profondes sur le méridien du **Triple réchauffeur** à gauche puis à droite + étirements
- **13F** (1<sup>er</sup> point du méridien ceinture) à gauche puis à droite 6 x 10 secondes
- **26 VB** à gauche puis à droite (méridien ceinture) 6 x 10 secondes
- **27VB** à gauche puis à droite (méridien ceinture) 6 x 10 secondes
- **28VB** à gauche puis à droite (méridien ceinture) 6 x 10 secondes
- **3VC** empaumé 1 x 3 secondes
- **4VC** empaumé
- **5VC** foyer inférieur empaumé et 6 x 10 secondes
- **6VC** empaumé et 6 x 10 secondes
- **7VC** empaumé
- **8VC** empaumé

- **9VC** empaumé
- **10VC** empaumé
- **11VC** empaumé
- **12VC** foyer moyen empaumé et 6 x 10 secondes
- **13VC** empaumé
- **14VC** empaumé
- **15VC** empaumé
- **16VC** empaumé
- **17VC** foyer supérieur empaumé et 6 x 10 secondes
- **18VC** empaumé
- **19VC** empaumé
- **20VC** empaumé
- **21VC** empaumé
- **22VC** empaumé
  
- **1 P** (disperse le yang de la poitrine) pressions 6 x 10 secondes
- **2 P** (tonifie le yin de la poitrine) pressions 6 x 10 secondes
- Thorax 1 passage
  
- Hara 1 passage empaumé 2 passages en pressions profondes 3 passages tour du nombril et finitions du hara.



**Complément au shiatsu** : je profite de l'état de profonde relaxation pour proposer deux exercices (la personne est debout) :

- Création d'une boule d'énergie pour nettoyer et centrer les chakras
- Enracinement

15 jours après



**7<sup>ème</sup> séance 15 mn d'entretien + 1h kata pour les yeux + 15 mn complément**

Le premier symptôme : problème de vue = foie = colère

Le foie montre toujours une tension, les trois sujets traités, au fur et à mesure des séances, gèrent mieux le stress. Mais elles sont toujours dans une optique de combat contre la maladie et exprime un sentiment de colère.

Je propose l'idée de pleine conscience, d'acceptation de cette maladie en tant qu'opportunité pour un changement, une évolution. Il faut de la volonté et du temps pour intégrer cette pensée, l'intérêt est de reprendre les rênes de sa vie en s'adaptant de façon active et responsable mais sans culpabilité.



**Complément au shiatsu** : exercice de pleine conscience (sans jugement) sur son sentiment de colère et lâcher prise sur ce sentiment.

### Décubitus dorsal

A gauche puis à droite :

Membre inférieur + **9 Rte, 6 Rte, 34 VB, 36 E, 40 E** (désobstrue la circulation)

Pied + **3 F** (équilibre l'énergie du Foie) **3 Rte** (équilibre le méridien) et étirement.

Membre supérieur 1 passage empaumé sur la face yang et 1 passage en pressions sur la face yin + étirement

Tête + **20 VG, 22 VG** (« maison du cerveau » régule le yang de la tête)

Visage + tour des yeux 3 passages : **2 V, 14 VB, 23 TR, 1 VB, 1 E, 1 V**

**16 VG**

**12 VB, 20 VB et 10 V** à gauche puis à droite

**21 VB** à droite puis à gauche

Thorax + **1P, 2P, 14 F** (point Mu du foie) **et 13 F** (point Mu de la Rate) à gauche puis à droite + **17 VC** (libère l'émotionnel).

Hara complet + **foie** + finitions

15 jours après



**8<sup>ème</sup> séance 15 mn d'entretien et 1 h 15 Kata sur l'émotionnel + 15 mn complément**

### Décubitus ventral

Zone occipitale

**16 VG**

Lignes des jockos **12 VB 20 VB 10 V**

Rachis cervicale

A gauche :

1 passage sur le 1er faisceau du méridien de la vessie et 3 passages sur le 2<sup>ème</sup> faisceau (équilibre l'axe psycho-émotionnel)

Crête iliaque

Sacrum empaumé

Zone fessière + point Namikoshi

+ **30 VB** (met en mouvement l'énergie des membres inférieurs)

Membre inférieur 2 passages + fortes pressions au pied

A droite

1 passage sur le 1er faisceau du méridien de la vessie et 3 passages sur le 2<sup>ème</sup> faisceau

Crête iliaque

Zone fessière + point Namikoshi

+ **30 VB**

Membre inférieur 2 passages + fortes pressions au pied

### Décubitus dorsal

Tête + **20 VG**

Visage + **1V 2 V**

Lignes antérieures et latérales des cervicales

**21 VB**

Thorax +**1P, 2P et 17 VC**



Membre supérieur gauche 3 passages de pressions profondes sur la face yin + 5 P (disperse l'énergie du méridien) 7 C (porte du mental) et 1 passage empaumé sur la face yang + étirement

Membre supérieur droit 3 passages de pressions profondes sur la face yin + 5 P (disperse l'énergie du méridien) + 7 C et 1 passage empaumé sur la face yang + étirement

Hara complet + finitions



**Complément au shiatsu** : je profite du kata du hara pour proposer l'exercice de lâcher prise (le ventre est le cerveau émotionnel) :

- 1) Pleine conscience de la maladie
- 2) Lâcher prise sur la maladie

15 jours après



**9<sup>ème</sup> séance 15 mn d'entretien + 1h kata Dos (Méridien VG) + 15 mn**

**complément**

### Décubitus ventral

Zone occipitale

**16 VG** Ligne des jockos **12 VB, 20 VB, 10 V**

Zone cervicales postérieures

Point supra scapulaire + **21 VB** à gauche puis à droite 6 x 10 secondes

### **Méridien de la vessie à gauche puis à droite**

- 1 passage en pressions profondes sur la 1<sup>er</sup> faisceau
- 1 passage en pressions profondes sur le 2<sup>ème</sup> faisceau
- Crête iliaque
- Zone sacrale et fessière
- Point Namikoshi
- **30 VB** (met en mouvement l'énergie des membres inférieurs)

### **Méridien du vaisseau gouverneur**

- 3 passages en simultané de la 1<sup>ère</sup> D un peu plus proche de la colonne vertébrale (mais pas dessus) jusqu'au sacrum 1 pression au niveau de chaque vertèbre, pressions douces mais en énergie plus concentrée. + **13 VG** (Palais des cent fatigues) + **4 VG** (point qui fortifie le yang originel et l'énergie des reins, traite l'asthénie physique) + **3 VG** (augmente le yang du bas du corps pour les jambes)
- 3 passages main en croix sur la colonne vertébrale

### **Membre inférieur gauche puis à droite**

- 1 ligne + pli poplité + **60 V** (anti douleurs) + **62V** (aide à l'extériorisation, à la lenteur de l'esprit, soigne les vertiges, le déséquilibre, la fatigue lombaire, les troubles du sommeil.)
- Pied + **1R** (relance l'énergie)

### **Plante des pieds**

- Tapotées au marteau fleur de prunier pour enraciner.



**Complément au shiatsu** : Prânâyâma en tant qu'objet de méditation + exercices de pleine conscience sur les pensées récurrentes, vagabondes = ne pas lutter, les accueillir et lâcher prise.

15 jours après



**10<sup>ème</sup> séance 15 mn d'entretien + 1h 15 kata (Méridien VC) + 15 mn complément**

Décubitus dorsal :

#### **Membre inférieur gauche**

- 1 ligne face antérieure + **30 et 31 E** (pour les vaisseaux sanguins) + **34 E, 36 E** (relance l'énergie vitale) + **40 E** (désobstrue la circulation)
- 3 lignes face interne + **8 et 3 F** (tonifie le foie pour l'hypertension, la vue) + **9 Rte P** (fontaine du Yin, optimise le 6 Rte) + **6 Rte P** (3 Yin des jambes, stimule la circulation) + **3 R** (point important pour la distribution de l'énergie ancestrale) + **3 Rte P** (équilibre l'énergie de la Rate, traite la fatigue) **5 R** (débloque l'énergie du Rein) **1R** « Source jaillissante » (Point important car « source de l'eau de tout le corps ». Le corps est constitué d'environ 75% d'eau. Si l'eau circule bien, le sang et l'énergie circule bien. Une fois que l'énergie du 1R est ouverte, les 12 méridiens principaux sont ouverts et l'énergie y circule.)
- 1 ligne face externe + **30 VB** (met en mouvement l'énergie des membres inférieurs) **31 VB** mobilise l'énergie et le sang du méridien) **34 VB** Pt des ligaments **41VB ouvre le méridien ceinture** et équilibre les échanges haut-bas.
- **Etirement vibrations et étirements des membres inférieurs.**

#### **Membre supérieur gauche**

- **3 lignes yin sur méridiens Poumon, Maître Cœur et Cœur, pressions profondes 3 passages + 5 P** (débloque l'énergie du poumon) **7 P** (fait circuler l'énergie du Poumon) **9 P** (grand point des vaisseaux) **7 et 6 MC**

(circulation sanguine) **7 C** (calme l'émotivité le stress, stimule le sang du cœur)

- **3 lignes yang sur méridiens Gros Intestin, Triple réchauffeur et Intestin Grêle, pressions profondes 3 passages + 14 et 15 GI** (pour l'épaule) **10 et 11GI** (gouverne le passage du sang et de l'énergie) + **5 TR** (certaines migraines)
- **Main + pétrir**
- **Etirement**

**Membre inférieur droit** (Idem qu'à gauche)

**Membre supérieur droit** (Idem qu'à gauche)

**Tête** 1 passage + **20VG** « mer des moelles »(en relation avec le cerveau, point de croisement des 6 méridiens Yang)

**Visage** 1 passage + **8 VB** (désintoxication)

**Thorax** + **1 P** (disperse le yang de la poitrine) **2P** (tonifie le yin de la poitrine) **17 VC** 6 x 10 secondes (libère l'émotionnel) **14 F** (traite le foie et la vésicule biliaire)

**Abdomen**

**Pressions empaumées sur :**

- **14VC** « source de vie » point Mu du cœur. Il débloque l'énergie du cœur.
- **12 VC** (concentre l'énergie Rate Pancréas, régit le **foyer moyen**) la Rte pancréas gouverne la masse musculaire
- **6VC** Centre énergétique Hara à stimuler en cas de vide d'énergie
- **5VC** en relation avec le foyer inférieur «champs d'élixir de longue vie »
- **4VC** grand point de l'énergie ancestrale.

**Kata du Hara**

- 1 passage empaumé
- 2 passages pressions
- 3 passages tour du nombril
- Finitions du hara
- 



**Complément :** Cohérence cardiaque. Exercices sur l'égo et le piège de l'égo.

15 jours après



**11<sup>ème</sup> séance 15 mn d'entretien et 1 h 15 Kata S.N.C. + 15 mn complément**

### **Kata du S.N.C.**

#### Décubitus dorsale :

Kata de base de la tête

Ligne médiane 6 points x 3 passages

Région latérale gauche 4 points sur chacune des 6 lignes x 1 passage

Région latérale droite (même traitement qu'à gauche)

Ligne médiane x 1 passage + **20 VG** 6 x 10 secondes (action sur la circulation sanguine et le L.C.R.)

Ligne de 5 points partant du haut de l'oreille x 3 passages,

De chacun de ces points une ligne de 3 points d'un côté x 1 passage et de l'autre côté x 1 passage + **8 VB** (point de désintoxication) = 6 x 10 secondes

Ligne derrière l'oreille de haut en bas 5 points x 1 passage

De chacun de ces points une ligne vers la zone occipitale x 1 passage

Ligne de 4 points partant du haut de l'oreille au 23 TR x 3 passages

Ligne partant de l'espace inter-sourcilière vers la racine des cheveux 5 points x 3 passages

Zone orbitaire supérieure gauche 4 points x 3 passages

Zone orbitaire inférieure gauche 4 points x 3 passages

**1 V** 6 x 10 secondes

Zone orbitaire supérieure droite 4 points x 3 passages

Zone orbitaire inférieure droite 4 points x 3 passages

**1 V** 6 x 10 secondes

Les mains sous la tête traiter les jockos à gauche puis à droite puis ensemble

**16 VG** 6 x 10 secondes

Les mains en crochet tirer la tête x 3

Zone suprascapulaire 4 points 3 x 3 secondes à gauche puis à droite puis ensemble

**21 VB** 6 x 10 secondes à gauche puis à droite

Zone cervicale antérieure, latérale, une ligne et postérieure à gauche puis à droite sur 6 points 3 x 3 secondes

Une main sur chaque épaule et exercer une pression à droite puis à gauche comme un balancier.

Mains en conque sur les oreilles x 3

Mains en conques sur les yeux x 3

Etirer le cou (soulever la tête jusqu'à ce que le menton touche la poitrine (en souplesse) x 3

Doigts crochetés sur les jockos étirer la tête x 3

Puis une main sous la nuque et une main au menton étirer à gauche puis à droite

Doigts crochetés sur les jockos étirer la tête x 1

Etirement en huit x 6 (en douceur)



**Complément au shiatsu** : Respiration en tant qu'objet de méditation.



## **Résultats et conclusion**

### **1) Résultats recueillis auprès des sujets du mémoire, après**

- 1 an et 10 mois pour Martine
- 1 an 6 mois pour Marie-Christine
- 10 mois pour Géraldine
- 3 ans pour moi (évidemment je n'ai pas suivi le même traitement mais j'ai reçu des séances de shiatsu régulièrement en plus d'auto shiatsu).

Sujet	Pas d'amélioration	Petite amélioration	Assez bonne amélioration	Bonne amélioration	Très bonne amélioration
<b>Martine</b>	-Sensibilité à la lumière	-Vue et douleurs yeux -Sensibilité à la chaleur	-Agilité	-Concentration -Endurance -Migraines -Gestion du stress	-Fatigue -Sommeil -Système digestif -Vertiges -Moral
<b>Marie-Christine</b>	-Sensibilité à la lumière	-Vue et douleurs yeux -Sensibilité à la chaleur		-Agilité -Concentration -Endurance physique -Gestion du stress	-Fatigue -Migraines -Vertiges -Sommeil -Système digestif -Moral
<b>Géraldine</b>	-Sensibilité à la lumière	-Vue et douleurs yeux -Sensibilité à la chaleur	-Gestion du stress	-Agilité -Concentration -Endurance physique	-Fatigue -Vertiges -Migraines -Sommeil -Système digestif -Moral
<b>Patricia-Marie</b>	-Sensibilité à la lumière -Sensibilité à la chaleur	-Vue et douleurs yeux		-Agilité -Concentration -Endurance -Gestion du stress	-Fatigue -Vertiges -Migraines -Sommeil -Système digestif -Moral

## **Mes observations :**

Je note également une meilleure prise de conscience de notre corps comme de notre esprit d'où une meilleure gestion du stress et de nos capacités motrices.

Au début les quatre sujets exprimaient :

- Une colère intérieure passant par des sentiments d'injustice d'incompréhension et de peur.
- Un comportement de combattante suivi par celui d'abandon et inversement.

Aujourd'hui elles sont beaucoup plus apaisées, sont capables d'accepter cette maladie qui fait partie d'elles.

Le shiatsu les a réconcilié avec leur corps, le mental apaisé est plus disponible pour l'adaptation à la maladie.

Avant elles utilisaient toute leur énergie pour lutter, cette lutte les épuisait d'où ces moments d'abandon et de déprime, aujourd'hui elles utilisent leur énergie pour s'adapter.

Elles se sont réconciliées avec leur corps, au fur et à mesure des séances elles sont devenues de plus en plus réceptives, elles ressentent l'énergie dans leur corps d'où une meilleure perception physique et donc un retour à la confiance.

Le corps qui était contracté fermé et donc douloureux est devenu plus souple plus ouvert et donc moins douloureux, de ce fait la fatigue physique est moins ressentie.

Le mental qui était envahi par des sentiments de peur s'exprimait dans un désordre total allant du combat à l'abandon, ce mental s'est apaisé et de ce fait la fatigue morale n'est pratiquement plus ressentie.

Les quatre sujets ont repris goût à la vie, repris le sport et ont de nombreux projets.

Les sujets restent sensibles au stress mais elles savent le gérer par la respiration et par la confiance acquise peu à peu par les séances de Shiatsu.

Je me joins à Martine, Marie-Christine et Géraldine pour exprimer toute ma reconnaissance à cette technique et à toutes les personnes qui l'a transmette.

Le suivi médical est incontournable

1. Suivi par un neurologue



2. Suivi par le ou les spécialistes concernés par les séquelles des poussées, ophtalmologue...
3. Kinésithérapie (stimuler, étirer assouplir...)

Les compléments au shiatsu :

1. Etre suivie par un homéopathe pour

Contrôle de la vitamine D dans les prises de sang

Contrôle du Régime alimentaire (gluten, produits laitiers...)

2. Pratique de la Respiration consciente et Méditation
3. En dehors de Martine les sujets prennent de l'aspirine (sous prescription médicale)

Ces compléments ont une grande importance mais il me semble approprié de signaler que Martine, avant de commencer le Shiatsu, de 2007 à 2011, était déjà suivie par son homéopathe donc Vitamine D, Ginkgo Biloba, Eleutherocoque senticosus... + homéopathie. Ce traitement avait bien amélioré son état général. Depuis octobre 2011 les séances de Shiatsu ont développé cette amélioration.

## **2) Conclusion :**

Il s'agit d'une maladie dégénérative pour laquelle, à ce jour, il n'existe aucun traitement pour la guérir. Le Shiatsu est un complément aux traitements médicaux actuels, une aide précieuse pour vivre le mieux possible avec la SEP, ce qui optimise ces traitements.

Le Shiatsu peut aider à surveiller (katas et points Shu) l'arrivée des poussées et par des séances régulières peut les amoindrir (contrôle du Feu par l'eau).

Le Shiatsu en rééquilibrant la circulation énergétique (stimule la circulation sanguine) a une action générale sur le corps comme sur le mental (stimuler la Rte P pour un meilleur équilibre entre les méridiens).

Les personnes atteintes de SEP peuvent améliorer leur état général par le Shiatsu, de part son action préventive il est nécessaire de recevoir un Shiatsu régulièrement : « Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour creuser un puits. » sagesse chinoise.

Je me joins à Martine, Marie-Christine et Géraldine pour exprimer toute ma reconnaissance à cette technique et à toutes les personnes qui l'enseignent.



## Sources utilisées

- ❖ Dictionnaire pratique de l'Acupuncture et du Shiatsu de Pierre Crépon aux Editions Sully
- ❖ Le livre complet de la Thérapie Shiatsu de Toru Namikoshi aux Editions Trédaniel
- ❖ Techniques fondamentales du Shiatsu Namikoshi du Japan Shiatsu Collège aux Editions Chariot d'Or
- ❖ Pratique du Massage Chinois du Dr You-Wa Chen aux Editions Marabout
- ❖ Vade-mecum de Shiatsu thérapeutique de Bernard Bouheret aux Editions Quintessence
- ❖ [www.institut-yin-yang.com](http://www.institut-yin-yang.com)
- ❖ <http://theformofbeauty.tumblr.com/post/49306638361/almaraye-yama-bato-qin-tianzhu-via>

