

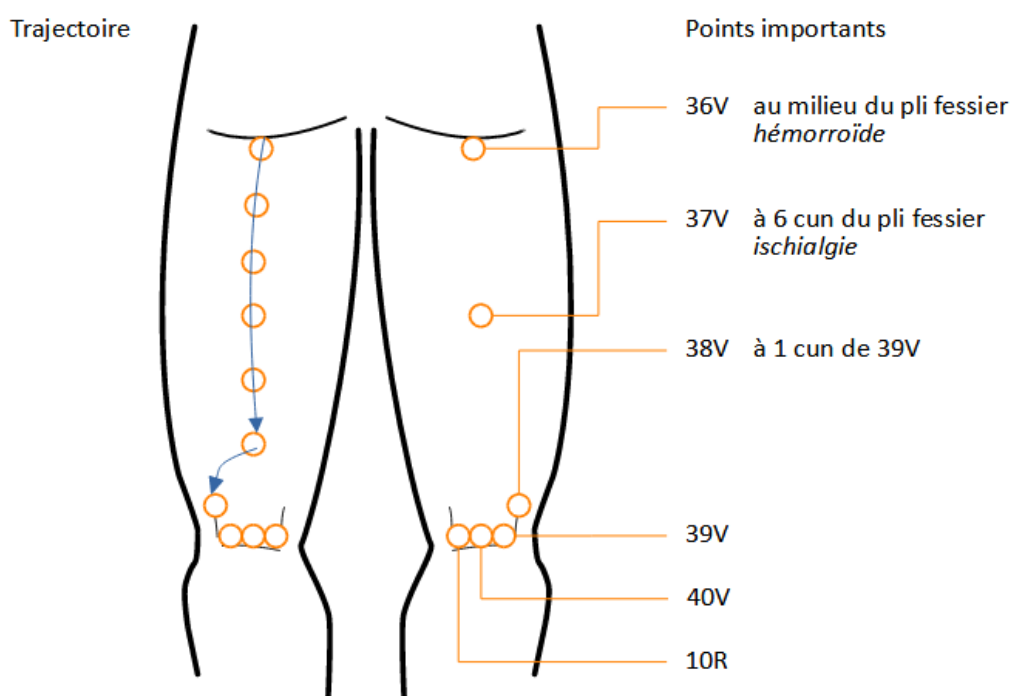
Détente de l'arrière des jambes sur futon

La personne qui reçoit est allongée sur le ventre. La personne qui donne s'occupe d'abord de toute une jambe, puis de l'autre.

Arrière de la cuisse

La personne qui donne se trouve en fente sur le côté de la personne qui reçoit.

#	PHASE	COMMENTAIRE
01	3 paumes de mains sur l'arrière des cuisses	Détendre les épaules pour qu'elles soient basses et ouvertes
02	5 points le long de la cuisse	Pouce sur pouce dans la vallée musculaire de l'ischio jambier (biceps fémoral)
03	Un point sur 38V	1 cun au-dessus de 39V
04	Les 3 points du creux poplité	



Préparation du mollet

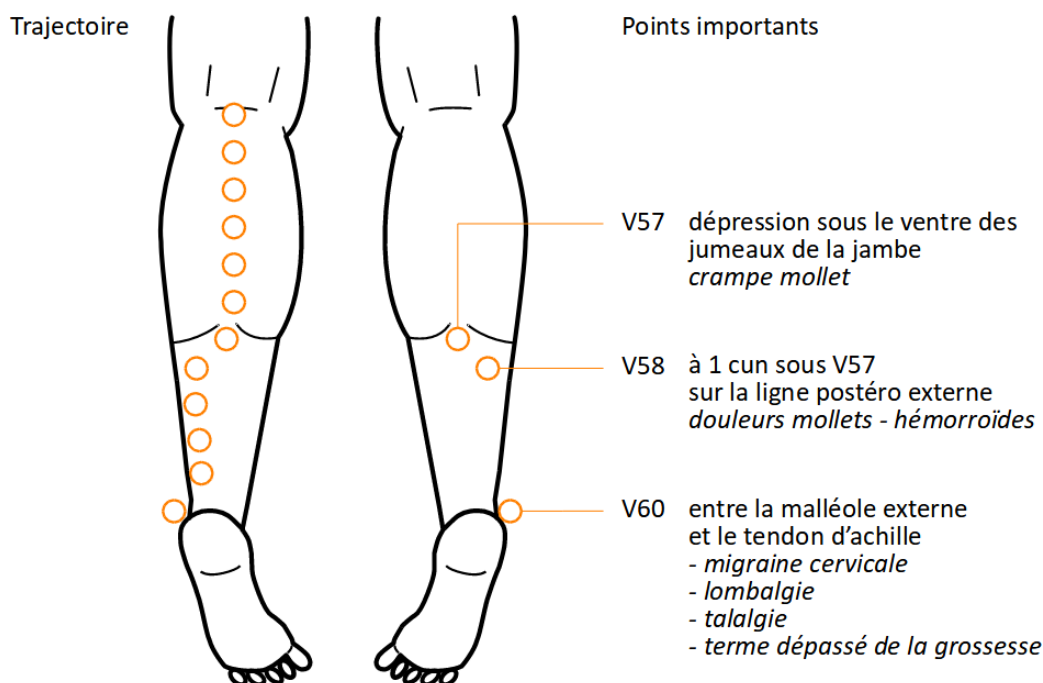
La personne qui donne se trouve en seisa sur le côté du mollet

#	PHASE	COMMENTAIRE
05	« Pâte à pizza »	Faire monter et rouler le mollet (3 rouleaux puis descendre)
06	Transfert sur le talon	Paumes de mains superposées sur le talon
07	« Babibel »	« Pince et ouverture » tout le long du mollet
08	Transfert sur le talon	Paumes de mains superposées sur le talon

Mobilisations

La personne qui donne se trouve en seisa sur le côté du mollet

#	PHASE	COMMENTAIRE
09	Lever et secouer la jambe	Se tenir debout sur ses genoux Crocheter la jambe par la cheville
10	Étirer le tendon d'Achille	En fente en direction de la tête, la main extérieure assure la verticalité du talon, la main intérieure transfère le poids du corps sur le pied
11	Étirer le quadriceps	Une main sur le sacrum l'autre main sur le coup de pied Ramener le talon vers la fesse
12	Étirer la jambe	Déplier la jambe, tirer, maintenir, vibrer, relâcher et installer le pied sur nos cuisses assis en seisa



Mollet

La personne qui donne se trouve en seisa, le pied de la personne qui reçoit posé sur ses cuisses

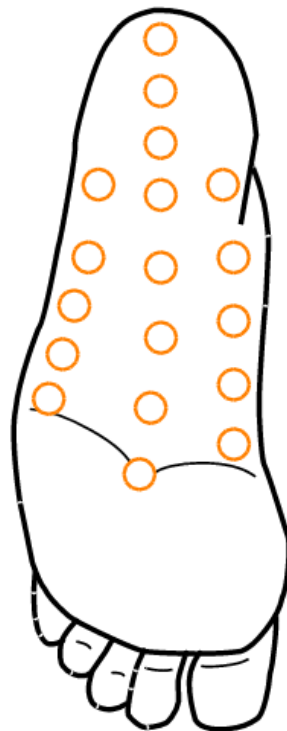
#	PHASE	COMMENTAIRE
13	Descendre le long du mollet	Pouces côte à côte jusqu'à V57
14	V57	Pouce sur pouce
15	V58	Bifurquer sur la ligne postéro externe à un cun sous V57
16	Descendre jusqu'à V60	Le long de la ligne postéro externe
17	V60	Entre malléole externe et tendon d'Achille
18	3 pressions le long du tendon d'Achille	
19	2 pressions sur le talon	Mains enveloppantes Remonter ses coudes vers le centre



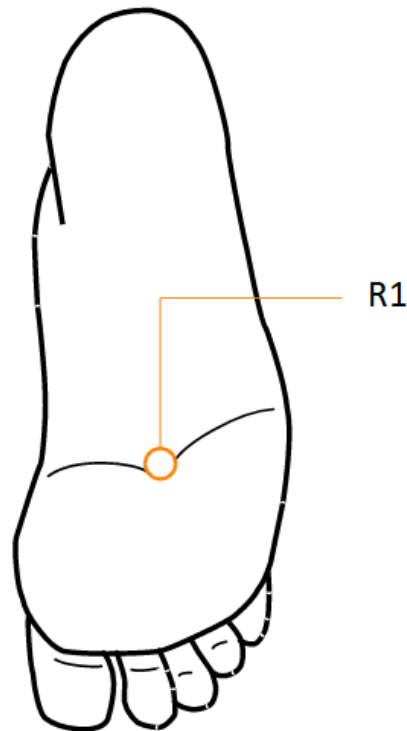
Pied

#	PHASE	COMMENTAIRE
20	3 pressions sur le talon	Pouces côte à côte
21	3 points qui bordent le talon	Pouce sur pouce
22	Ouvrir la voûte plantaire	Avec les thénars puis avec les pouces
23	3 lignes de 4 points sur la voûte plantaire	Pouce sur pouce Transférer dans l'ensemble du corps
24	Pressions successives jusqu'au bout de chaque orteil	Commencer par le gros orteil Au bout de chaque orteil, pincer et tirer
25	« ailes du papillon »	Mobiliser les os du pied en enveloppant le pied avec les mains comme si on battait des ailes

Trajectoire



Point important



Passer à l'autre jambe pour recommencer le protocole depuis le début

Détente finale

Action sur les 2 jambes simultanément

#	PHASE	COMMENTAIRE
26	Lissages dans la voûte plantaire	Avec l'extrémité des phalanges dans le sens vertical et horizontal
27	Lissages des jambes	Avec les paumes de mains
28	Talons, le point 1 du rein	Se mettre debout, en mettant ses talons en appui sur R1