

# Détente de l'avant des jambes sur futon

La personne qui reçoit est allongée sur le dos.

Méridien de l'estomac – sur la cuisse

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

#	PHASE	COMMENTAIRE
01	Paumes de mains	Envelopper avec les paumes de mains la ligne antéro-externe des cuisses
02	Placement de la jambe	Orienter le pied verticalement contre notre pied d'appui arrière
03	Étirement	Main interne au-dessus de la rotule, main externe au-dessous de la pointe iliaque
04	Paumes de main sur la cuisse	La main du haut effectue des pressions le long de la cuisse
05	Pressions avec les pouces	Pouce sur pouce le long de la ligne antéro-externe de la cuisse

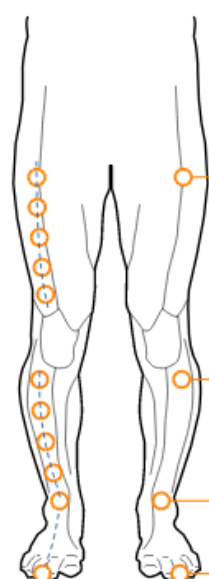
Méridien de l'estomac – sous le genou

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

#	PHASE	COMMENTAIRE
06	Talons de main	Pressions sur le muscle tibial externe
07	Enveloppement du pied	Envelopper l'avant de la cheville, le coup de pied jusqu'à presser ES45
08	Pouces le long du muscle tibial externe	Un pouce sur ES36, l'autre pouce descend le long du ventre de ce muscle
09	Pouces jusqu'à ES45	

Trajectoire

Méridien de l'estomac  
ligne antéro externe



Points importants

ES31 À hauteur du pli fessier inférieur

ES36 Sur la ligne antéro externe  
Sous la tête de tibia  
*Faiblesse dans les jambes – fatigue  
Digestion et douleurs dans le ventre*

ES41 Dans la dépression située au milieu de l'avant de la cheville

ES45 Au coin externe de l'ongle du 2<sup>e</sup> orteil



### Méridien de la Rate-Pancréas

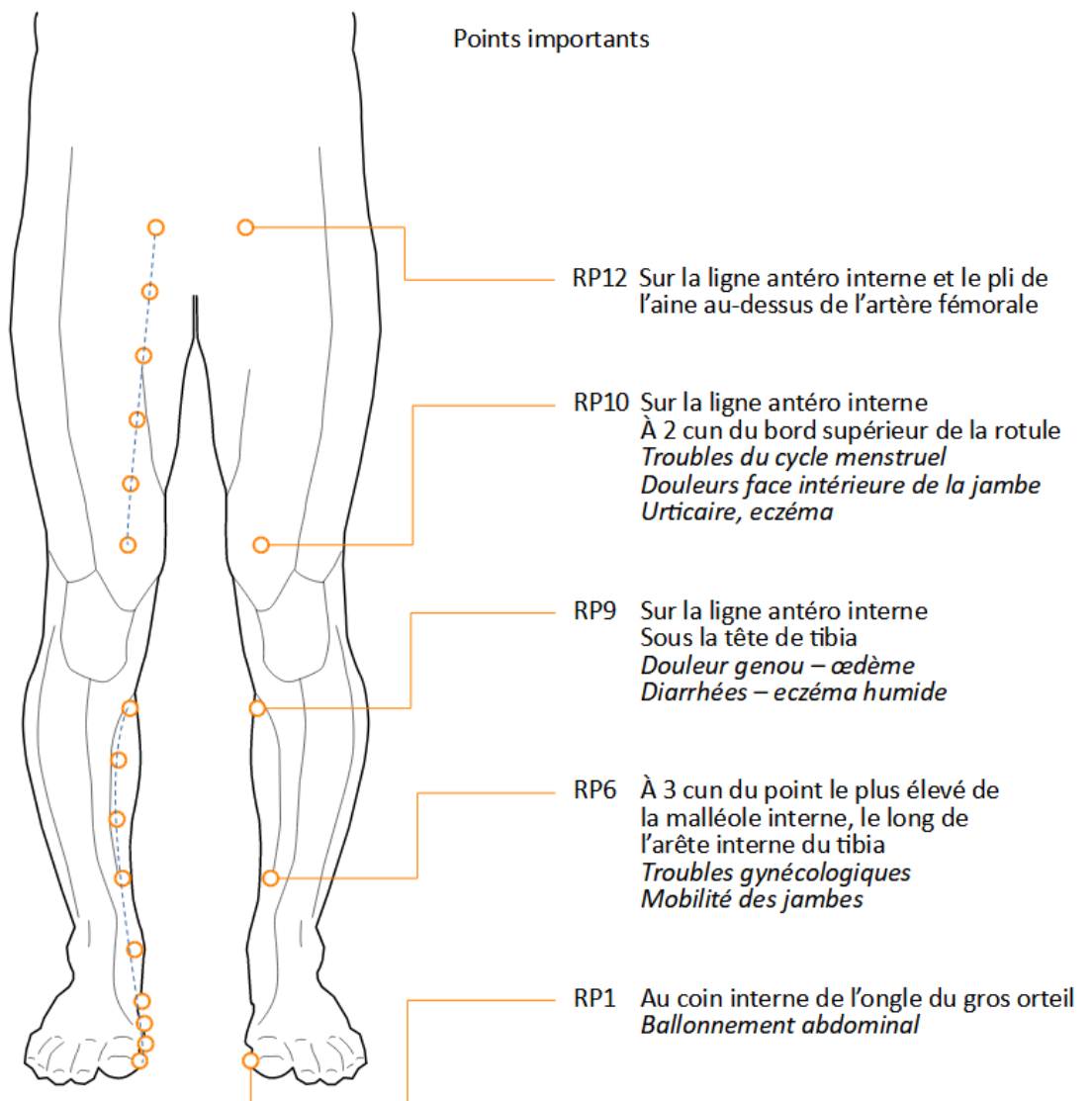
La personne qui donne se trouve en seisa avec la jambe du receveur pliée et reposant sur la cuisse du donneur  
Ce méridien parcourt la ligne antéro-interne de la jambe

#	PHASE	COMMENTAIRE
10	Étirement	Une main sur le coup de pied, l'autre sous la pointe iliaque
11	Paumes de mains	La main du haut couvre RP10 la main du bas effectue des pressions successives depuis le gros orteil, la face interne du pied, puis le talon de main remonte le long de l'arête interne du tibia
12	Rouleaux	Remonter le long de la cuisse en faisant des rouleaux en déroulant son avant bras
13	Pouces	Main de soutien sur RP10 Remonter le long du méridien depuis RP1 à RP9 puis de RP10 à RP12

### Trajectoire

Méridien de la rate-pancréas  
ligne antéro interne

### Points importants





### Méridien de la vésicule biliaire

La personne qui donne se trouve en seisa perpendiculaire au receveur

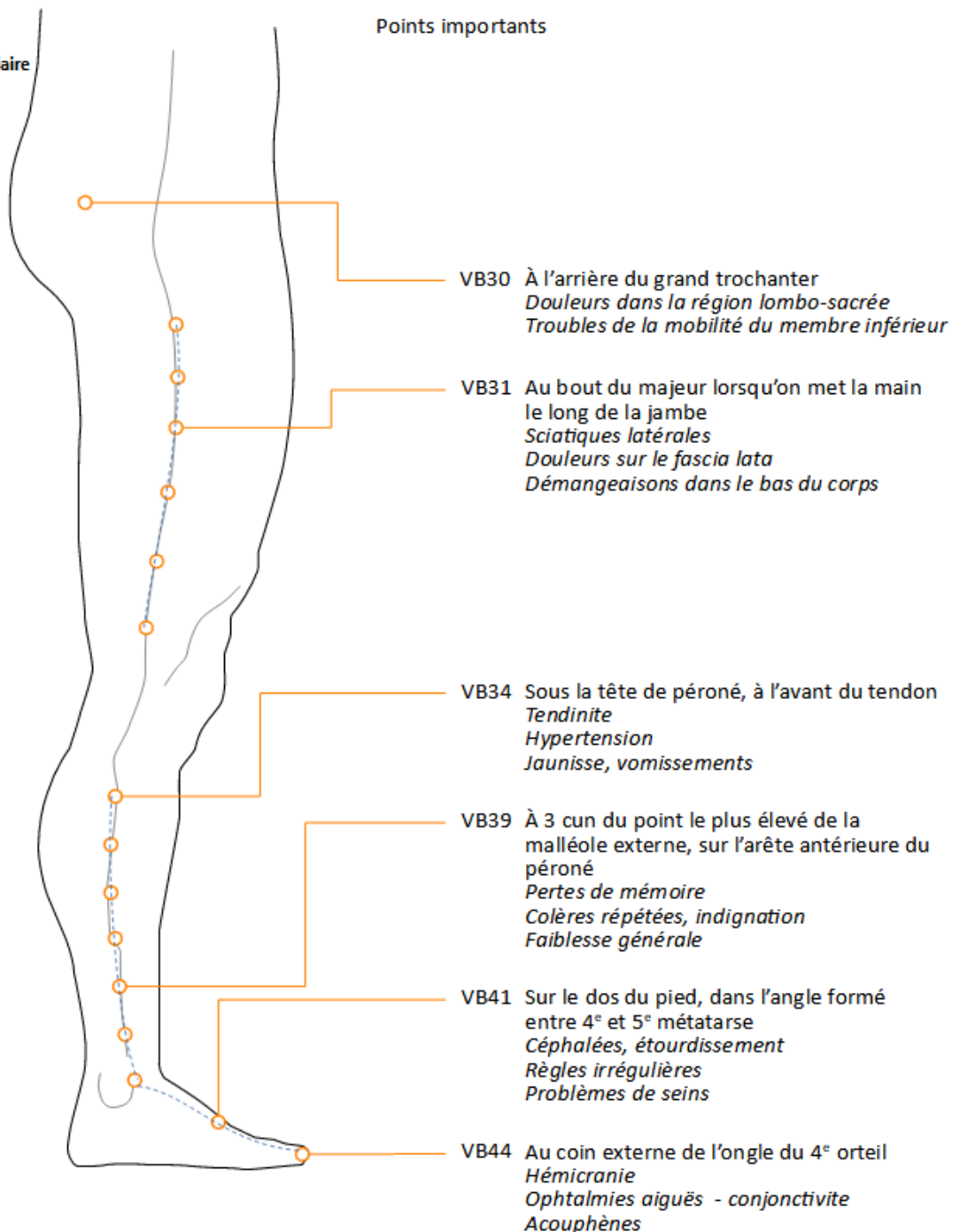
Ce méridien parcourt la ligne externe de la jambe

#	PHASE	COMMENTAIRE
14	Paumes de mains	Sur la face externe de la jambe
15	Pouces	Main de soutien sur VB34 La main de travail descend sur la ligne externe de la jambe et finira en VB44 au bout du 4 <sup>e</sup> orteil

Trajectoire

Méridien de la vésicule biliaire  
ligne externe

Points importants



### Mobilisations et étirements

#	PHASE	COMMENTAIRE
16	Mobilisation	Main intérieure sur la cheville Main extérieure sur le genou Faire des rotations en montant et ouvrant le genou
17	Étirement de l'iliaque	Avec les mêmes appuis, transférer du poids pour ramener son genou vers sa poitrine
18	Étirement adducteur	Ramener son talon vers sa fesse Notre main intérieure sous la pointe iliaque opposée à notre côté Notre main extérieure sur le genou écarte la jambe
19	Mobilisation	Faire à nouveau des rotations de jambe
20	Étirement de la jambe	Tirer la jambe vers le bas en crochétant la cheville avec les 2 mains

### Cheville et pied

#	PHASE	COMMENTAIRE
21	Enveloppement de la cheville	Avec les paumes de mains
22	Mobilisation de la cheville	Une main qui tient le talon et l'autre qui fait tourner la cheville dans un sens puis dans l'autre
23	Torsion du pied	Dans les deux sens
24	Ouverture du coup de pied	Avec les thénars, puis avec les pouces
25	Lisser en remontant entre les métatarses	Avec le bord radial du pouce
26	Pressions successives sur le pied jusqu'au bout de chaque orteil	
27	Assouplir le pied	Paumes de mains enveloppantes et mobiliser le pied comme si nos mains étaient un papillon qui battait des ailes

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

Action sur les 2 jambes simultanément

#	PHASE	COMMENTAIRE
28	Lissages des jambes	Avec les paumes de mains