

Détente des jambes sur futon

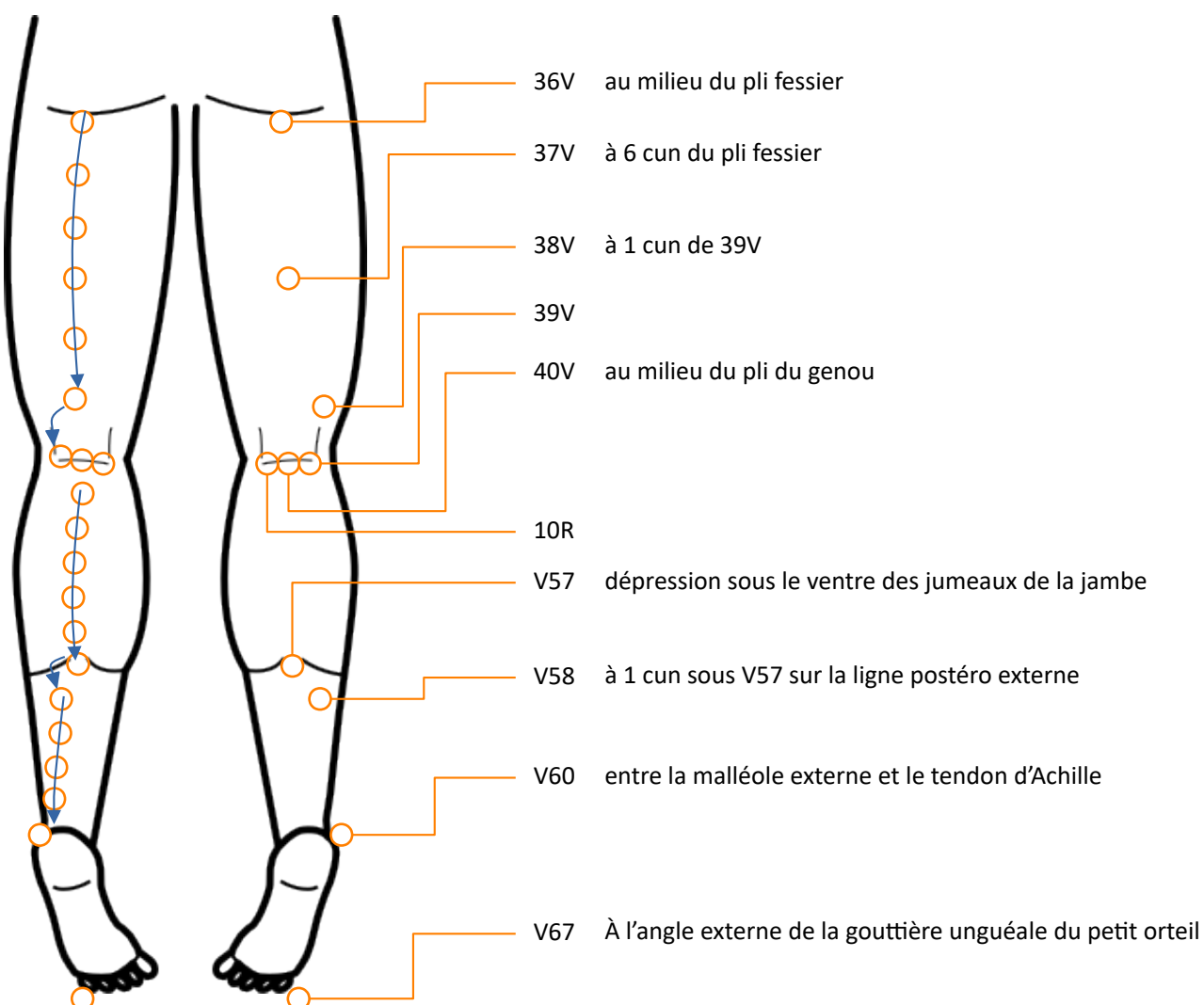
Décubitus ventral : la personne qui reçoit est allongée sur le ventre.

Méridien vessie

#	PHASE
01	Paume qui descend sur la cuisse en partant du haut de la jambe jusqu'au pied, pincement du petit orteil
02	Pouce en pression sur le milieu de la cuisse en partant du milieu du pli fessier pour une dizaine de points en passant par le creux poplité et les points V39, V40 et R10, puis le mollet en passant par V57 (à la base des deux jumeaux du mollet) jusqu'au pied jusqu'au petit orteil (V67)

Trajectoire
Méridien de la vessie

Points importants



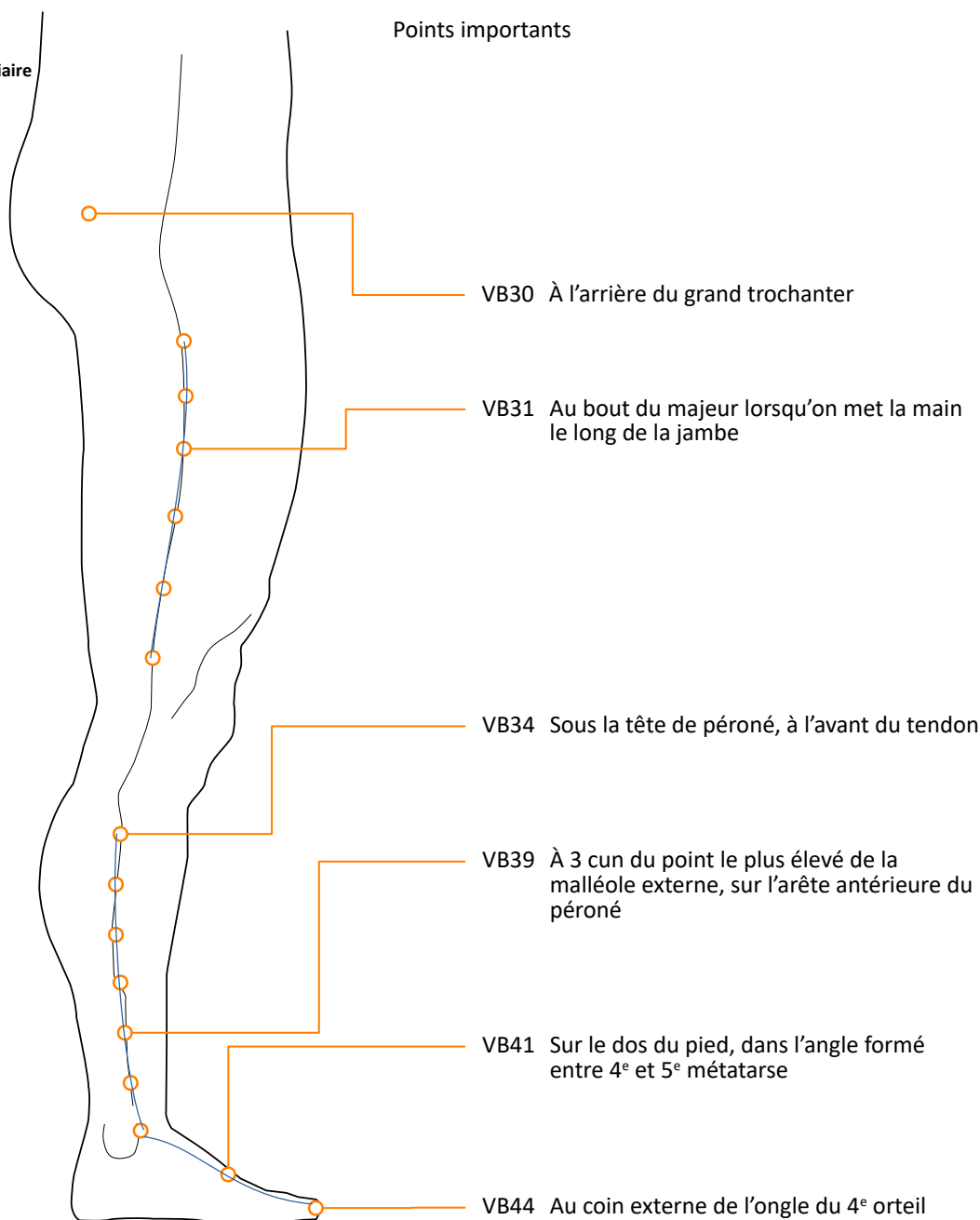
Méridiens Vésicule Biliaire, Foie et Rein

#	PHASE
03	Paume sur le côté externe de la cuisse en partant du creux fessier externe jusqu'au pied (méridien vésicule biliaire).
04	Même trajet avec les pouces: un pouce sur VB34 et l'autre sur VB30 qui va descendre pour rejoindre celui sur VB34, le remplace pour descendre jusqu'au quatrième orteil.
05	En partant du haut de la cuisse, (position "chevalier servant" le pied avant orienté vers le receveur) à l'intérieur, empaumer en descendant y compris l'intérieur du mollet (méridien Foie et Rein).

Trajectoire

Méridien de la vésicule biliaire
ligne externe

Points importants

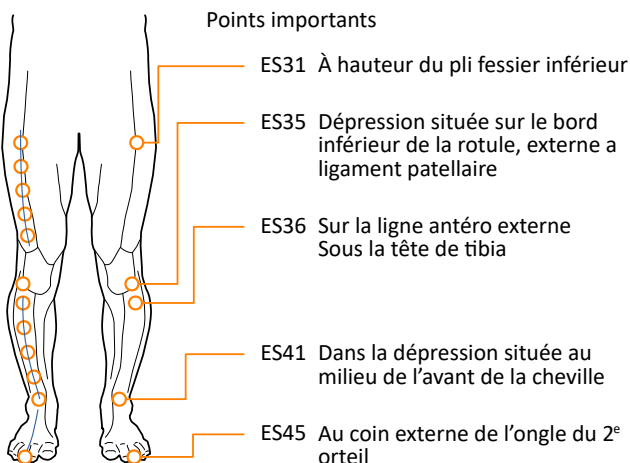


Méridiens Estomac et Rate-Pancréas

#	PHASE
06	Plier la jambe, en se plaçant en position perpendiculaire, pour pouvoir travailler les méridiens Estomac et Rate: À l'extérieur de la jambe , commencer par le trou situé sur le coté inférieur externe de la rotule (ES35) et descendre (4 travers de doigts du ES35) sur ES36 puis plusieurs pressions jusqu'à la cheville en passant ensuite sur le point ES41, trou à la base du pied pour finir par pincer le deuxième orteil.
07	Puis, remonter le long de l'arête interne du tibia, en passant par RTE6 à 4 travers de doigt de la malléole interne, jusqu'à l'angle sous la tête proximale du tibia (RTE9).
08	En restant dans cette position, entourer la cheville avec les deux mains et agiter énergiquement la jambe pliée pour mobiliser le mollet et la cheville.
09	Puis appuyer avec votre avant-bras la plante du pied pour étirer le tendon d'Achille.
10	Étirement du quadriceps et du méridien de l'estomac. Amener le pied en direction de la fesse puis vers la fesse opposée.
11	Mouvements circulaires de la jambe avec le pouce dans le creux de la fesse (VB30) puis remettre la jambe dans l'alignement, poser le pied sur vos cuisses .

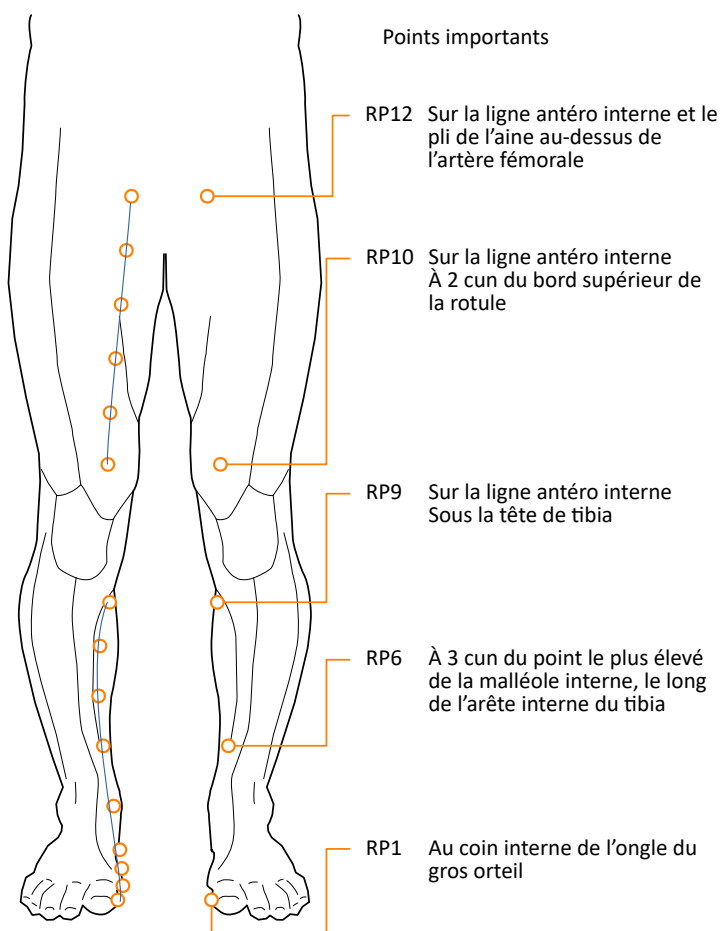
Trajectoire

Méridien de l'estomac ligne antéro externe



Trajectoire

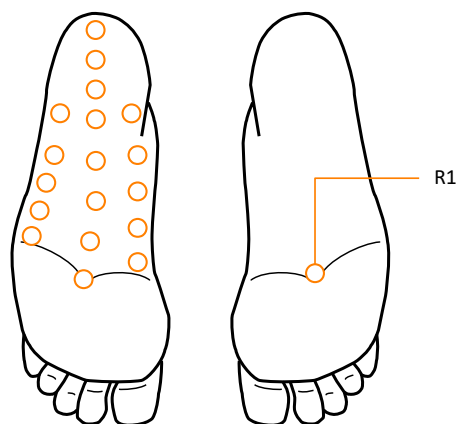
Méridien de la rate-pancréas ligne antéro interne



#	PHASE
12	Masser les malléoles interne et externe avec les deux mains, presser le talon puis le bord avec les pouces de haut en bas puis en transversal en partant de l'extérieur. Lisser en papillon le pied (sapin de Noël) et presser chaque côté du pied du talon aux orteils avec les pouces en commençant par le bord extérieur puis le bord intérieur
13	En partant de la base du pied, lisser toutes les lignes jusqu'à chacun des orteils.
14	Pour finir, étirement de la jambe avec votre avant-bras contre le pli fessier et une main sur le talon.

Trajectoire

Point important



- Faire l'autre jambe. Répéter les étapes 01 à 14.

#	PHASE	Photo
15	Étirement du dos en cobra Les genoux sont posés sur le pli fessier Se tenir mutuellement par les poignets	
16	3 rouleaux sur le dos (x2) Commencer tout en haut du dos, le plus haut possible. Faire 3 rouleaux avec l'avant-bras en descendant vers le bas. Laisser l'avant-bras bien perpendiculaire à la colonne vertébrale	

17	Travail de la jambe avec les avant-bras Le donneur étend sa jambe « du bas » A – Rouler 3 zones sur le mollet et la cuisse avec les avant-bras, du centre (genou) vers l'extérieur (x2) B – Lisser le mollet et la cuisse avec les avant-bras, du centre (genou) vers l'extérieur (x2)	
----	--	--

Lissage des deux jambes en partant du haut des cuisses.

Décubitus dorsal : la personne qui reçoit est allongée sur le dos.

#	PHASE	Photo
18	Se mettre en fente et plier la jambe, une main saisissant la cheville et l'autre le genou et effectuer des mouvements circulaires	

#	PHASE	Photo
19	Pousser la jambe vers la poitrine en commençant par plaquer la cheville du receveur contre le fesse puis le genou contre la poitrine; à nouveau mouvement circulaire	
20	Ouvrir la jambe vers l'extérieur en plaquant le pied du receveur sur le côté extérieur de votre hara pour pousser progressivement vers l'épaule (étirement " grenouille")	
21	Remettre la jambe droite et faire des balancements de l'intérieur vers l'extérieur en étirant la jambe, tenue au niveau de la cheville avec une légère tension vers soi, puis remettre la jambe dans l'alignement pour faire des vibrations en tension	

- Reposer la jambe.
- Faire l'autre jambe. Répéter les opérations 18 à 21.
- Lissage des deux jambes en partant du haut des cuisses.