

Détente du dos sur futon

Dos

Position Seisa (à genoux) perpendiculaire à la personne

#	PHASE	COMMENTAIRE
01	Oscillation du bassin	La main droite empaume le sacrum pour faire osciller le bassin La main gauche pince les apophyses épineuses du haut vers le bas de la colonne vertébrale
02	4 Mains +3	Main gauche sur le haut du dos Main droite sur le sacrum La main du bas rejoint celle du haut pour descendre en 4 pressions vers le sacrum La main du haut rejoint celle du bas en 3 pressions
03	Sacrum	Mains croisées sur le sacrum Poussée vers le sol et les pieds
04	Pouce 2+3 Extérieure Intérieure	Descente sur les 2 lignes entre colonne vertébrale et muscles para vertébraux 2 pouces avec la main droite puis 3 pouces avec la main gauche
05	Mains côte à côte + Sacrum	Sur la région dorsale, puis lombaire (en direction du sol) et mains croisées sur le sacrum, poussée vers le sol et les pieds
06	Étirement dos – Croisée Milieu – Croisée Droite – Croisée Gauche	Penser à avoir les coudes bien bas afin d'étirer et non pas écraser la personne

Position jambes en fente

#	PHASE	COMMENTAIRE
07	4 paumes & 1 sacrum	De part et d'autre de la colonne , pressions douces et enveloppantes Paumes croisées, pression en direction du sol et des pieds
08	10 pouces côte à côte	Les pouces entre colonne et muscles para vertébraux
09	5 Pouces lombaires	Revenir sur la région lombaire (L 1-2-3-4-5)
10	4 Pressions paumes croisées	Main droite dans le prolongement de la colonne Main gauche par-dessus et croisée


Bassin

Position jambes en fente

#	PHASE	COMMENTAIRE
11	Crête iliaque – 3 points	De l'intérieur vers l'extérieur
12	3 Pressions rotations - Mains	De l'extérieur vers l'intérieur sur les moyens fessiers
13	Sacrum	Pouces côte à côte - 4 pressions dans les trous sacrés Repérer l'articulation lombosacrée (L5-S1) et descendre d'une largeur de pouce
14	Fesses	3 pressions en diagonale en direction du point VB30 : au dessus du grand trochanter
15	Pressions sous les ischions	poussée vers l'avant en direction de la tête

Haut du dos

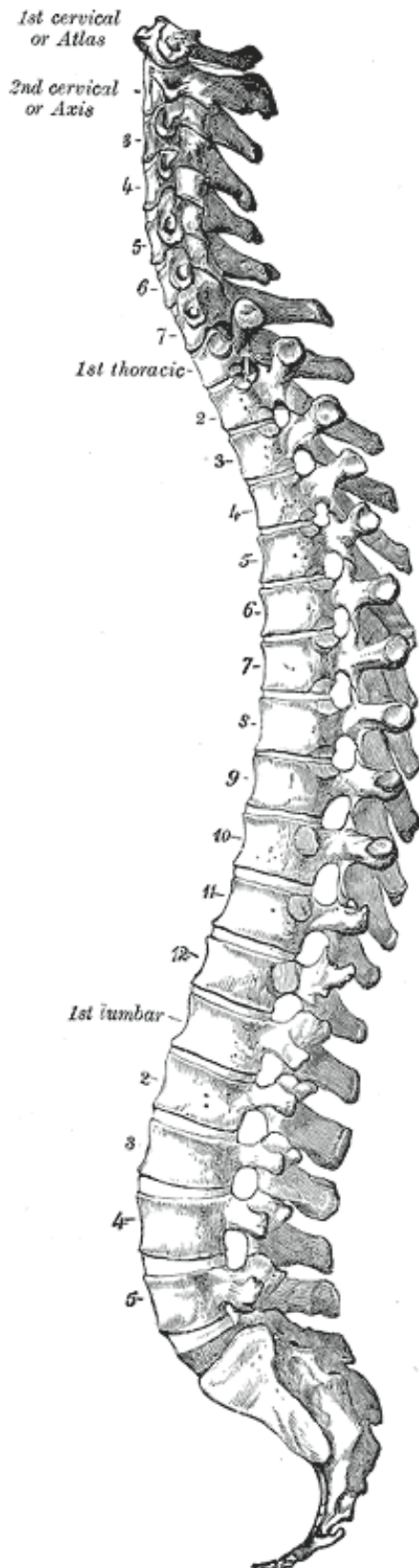
Position Seisa (à genoux), la tête de la personne entre les genoux

#	PHASE	COMMENTAIRE
16	3 pressions avec les paumes	Sur les trapèzes en direction des pieds
17	2 pressions avec les paumes	dans la zone inter scapulaire
18	3 pressions avec les paumes	En appui sur la crête iliaque en direction des pieds
19	3 pressions pouces	Sur l'arrière des trapèzes
20	3 pressions rotation	De l'extérieur vers l'intérieur
21	Lissage du haut du dos	Descendre jusqu'au bas des omoplates sur les muscles para vertébraux
22	5 pressions avec les pouces	Dans la zone inter scapulaire (entre les omoplates jusqu'au bas de l'omoplate)
23	Pressions rotations	Sur la partie externe de l'omoplate puis sous l'omoplate
24	Lissage jusqu'au bassin puis jusqu'aux mains et revenir au bassin	
25	Quitter par le sommet de la tête	Pression sur le point des 100 réunions (VG20)

Tête et cou

#	PHASE	COMMENTAIRE
26	Ouverture de la cage thoracique	Paumes de main de la personnes vers le ciel Nos mains posées sur ses épaules À l'inspiration, ouvrir les épaules À l'expiration, maintenir les épaules ouvertes
27	Pinces sur les trapèzes et le cou	
28	Lissage du cou	De la base du cou à la base de la tête
29	3 pressions sur la crête occipitale	VB12, VB20 et V10
30	3 paumes sur le crâne	Sur l'os frontal, les pariétaux et l'occiput

Quelques repères anatomiques pour mieux comprendre notre dos ...

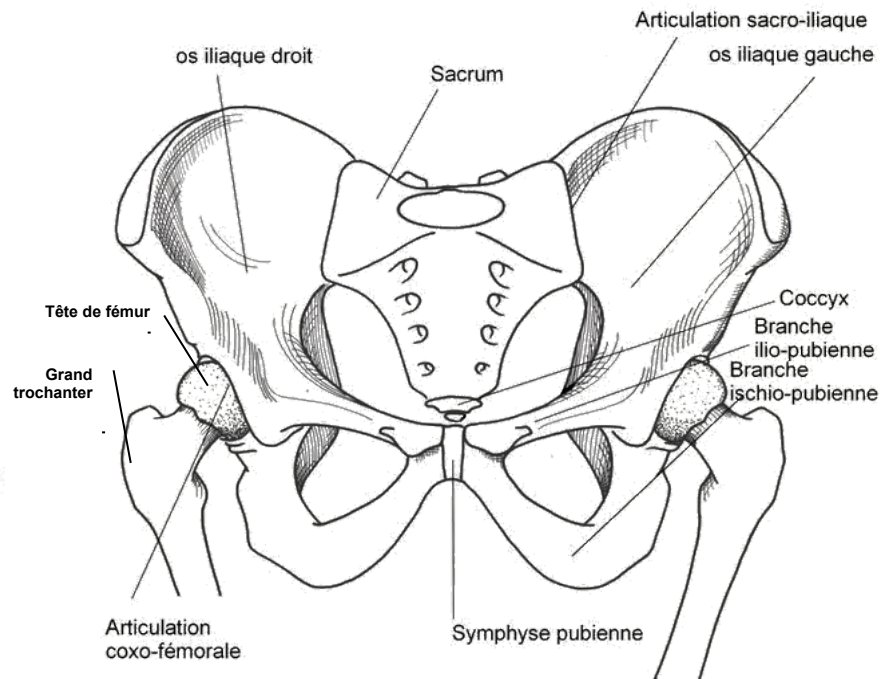


Le rachis comporte 33 ou 34 os :

- ✚ 7 cervicales
- ✚ 12 dorsales (ou thoraciques)
- ✚ 5 lombaires
- ✚ 5 sacrées soudées (le sacrum)
- ✚ 4 ou 5 coccygiennes soudées également (coccyx)

De profil, une colonne vertébrale normale représente 4 courbures :

- ✚ la lordose cervicale
- ✚ la cyphose thoracique
- ✚ la lordose lombaire
- ✚ la cyphose sacrale



Bassin Osseux de face

Les points SHU

Les points SHU* ou points d'assentiments sont situés sur le dos de chaque côté de la colonne vertébrale, ils sont en relation directe avec les organes internes et en sont le reflet sur la peau.

- ✚ Si un point SHU est souple et répond normalement à la pression, c'est que le méridien correspond à une activité normale,
- ✚ Si nous sentons une résistance en surface (douleur à la pression), c'est qu'il est trop chargé
- ✚ Si la résistance est faible avec une douleur en profondeur, c'est qu'il est vide
- ✚ Et enfin, si ce point est douloureux alors qu'on n'y touche pas, c'est que l'organe est atteint.

(* SHU = en accord avec)

Organe		Point d'acupuncture	Localisation de l'espace intervertébrale
Poumon	P	V13	D 3-4
Maître Cœur	MC	V14	D 4-5
Cœur	C	V15	D 5-6
Foie	F	V18	D 9-10
Vésicule Biliaire	VB	V19	D 10-11
Rate Pancréas	Rte	V20	D 11-12
Estomac	Es	V21	D12 - L1
Triple Réchauffeur	TR	V22	L 1-2
Rein	R	V23	L 2-3
Gros Intestin	GI	V25	L 4-5
Intestin Grêle	IG	V27	S1
Vessie	V	V28	S2

