

## **Shiatsu et l'esprit du Printemps**

La pratique shiatsu de printemps visera à réveiller, à mettre en mouvement l'énergie dynamique du Bois. La libre circulation du Bois dans le corps au printemps permet à l'individu d'être en adéquation avec la saison, le bon fonctionnement du Foie et de la vésicule biliaire lors de la digestion, l'ouverture psychique qui permet d'engager les changements de vie nécessaires, de bouger (les tendons sont régis par l'élément Bois) d'évacuer la colère et les frustrations, d'avoir un « esprit libre ». Lorsque le Bois circule bien, l'individu ne se sent pas bloqué dans sa vie, il est libre dans son esprit, dans son corps, et ses allées et venues sont fluides.

Le mouvement du Bois est un mouvement d'extériorisation vers les autres et le monde : c'est l'énergie Yang qui se dégage du Yin. Le mouvement du bois fait monter de la profondeur, du bas de l'hiver, de l'os, vers la superficie, le haut, et plus tard conduit vers l'optimum du Yang de l'été.

L'énergie du Foie est une énergie très importante dans le fonctionnement des voies urinaires (le mouvement du bois aide l'urine à cheminer vers le bas), de la digestion et du transit (constipation), les nausées et vomissements, les hépatites, le cycle menstruel chez la femme (le foie envoie le sang dans l'utérus, la souplesse des tendons et des ligaments, ...), les troubles veineux, l'hypertension, burn-out ou surmenage, dans l'équilibre psychique comme dit ci-dessus. Le Foie se repose la nuit de 1 h à 3 h du matin, le sang est filtré et nettoyé et permet un bon sommeil pendant cette période.

**Quel est l'équilibre des pouls au printemps ? sur quelles énergies travaille-t-on en priorité ?**

**Première observation prioritaire** : Le pouls est naturellement tendu sur tous les pouls et particulièrement au maximum sur la loge du Foie/ vb.

**Deuxième observation majeure :** L'équilibre du bois se fait avec le métal. Le métal, les poumons ne doivent pas être supérieurs au bois (le métal coupe le bois).

**Troisième observation majeure :** La terre (E/ Rp) amène le centre, le pivot, la souplesse et la régularité pour équilibrer l'axe Bois/Métal – Foie/ Poumons. Le couple Foie/ Rp est très important pour l'équilibre énergétique de la digestion, du cycle hormonal chez la femme.

**Observations secondaires finales :** Il reste que les pouls du Cœur et des Reins sont équilibrés, non majeurs, ils sont présents en attente de leur futur règne. Ils ne doivent pas être pour autant absents et doivent être centrés dans leur loge.

Voilà, avec ces indications réaliser une prise des pouls de printemps et donner vos remarques sur ces observations prioritaires, majeurs et finales.

## Shiatsu de printemps

**L'intention est de faire de l'espace dans le corps. Tout ce qui est resté endormi en hiver, doit se réveiller tout doucement...**

**L'esprit du shiatsu printanier est une renaissance du corps et de l'esprit. Un esprit neuf dans un corps neuf.**

La prise de contact du printemps diffère par rapport aux autres saisons. On part de la profondeur et on privilégie le rebond. C'est comme si on enlevait la cuirasse de l'hiver. (différent de la pratique d'hiver où on allait vers la

profondeur). On réveille le yang aussi en privilégiant les percussions dans ce shiatsu printanier.

Réaliser un shiatsu du dos en observant les shu du dos, Foie et vb. La dureté ou des contractures montrent que le foie a besoin d'être ouvert, dynamisé, détendu. Observer au toucher shu des Poumons, de Rate/P, des Reins et Cœur en dernier. Entité psychique du foie : 47 V sur la ligne du 18 V shu du foie.

Passage aux jambes Vessie et /ou vb seulement. Vésicule biliaire peut être pratiqué en tonification (répétition par segment) ou dispersé (pratique en main en paume plutôt légère en 1 fois, insister sur le dernier point 40 ou 41 Vb). Vb peut se pratiquer receveur en PLS pour plus de repos si le receveur est dans un cas de burn-out ou d'extrême tension, ou surcharge mental. Calmer vb est une bonne pratique anti-stress.

Manœuvres des pieds. Insister sur les bandes Foie et Vb. Le point 3 Foie est le point source. Observer s'il est vide (ressenti mou et froid) ou plein (tonicité et chaleur). Faire un pont en fluide en joignant 40 Vb et 24 Vb (source et mu)

Remontée des Yin : privilégier Foie et Rate/p. Points clé : 3 F : point source foie 5 Foie : luo du foie (fait passer l'énergie dans vb) 6 Rp : pont de réunion des trois yin

37 Vb : point luo vb 40 Vb : point source vb 41 Vb : point clé de la ceinture (abdomen) en lien avec un merveilleux vaisseau. Ouvre le bassin pour toutes les problématiques liées au petit bassin (sang et nutriments, grossesse).

Abdomen : centrer au hara. Monter le vaisseau conception et cibler les points selon le besoin : plutôt digestif vers 12 Vc – 25 Gi Plutôt apaisement psy : 14 Vc

Bien travailler l'ouverture du diaphragme. Puis du côté droit venir avec le bout des doigts masser le foie directement. Plus le Foie est dur plus a besoin de

détente.

Privilégier les points 14 Foie – 24 Vb Faire des points pour équilibrer l'énergie du Bois : faire un pont en fluide entre 14 F et 3 ou 5 F (remontée la jambe).  
(Mu et source)

Poitrine et bras. Si rien de particulier centrer autour de Mc et Tr.

Si besoin d'équilibrer le poumon par rapport au bois faire une pratique d'harmonisation du poumon en privilégiant le creux des coudes et poignet, disperser 10 P et 9 P.

Finir mains et yang selon le besoin. Shiatsu de la tête. On peut continuer à harmoniser l'énergie du bois à la tête.

Dynamiser le vaisseau gouverneur pour dynamiser le Yang. Libérer les fenêtres du ciel (indispensable en cas de surmenage et hypertension). Libérer vb en plaçant la tête sur le côté. Libérer vb autour de l'oreille et libérer vb au cou et jusqu'aux trapèzes au 21 vb pour complètement détendre le méridien.

Équilibrer estomac au visage, tr et ig (oreille) et gi pour libérer le yang de la tête.

Fin assise avec percussions, chasser les poussières, chaîne vessie 1 et 2, libération des fenêtres du ciel. Ne pas hésiter à étirer encore le corps, étirement et torsion du dos, des bras. On fait de la place au maximum.

Bon réveil printanier en shiatsu ! Que les corps se dynamisent et que les esprits se vivifient !

Delphine Bourdier © mars 2020