

Détente du ventre sur futon

La personne qui reçoit est allongée sur le dos

1ère partie

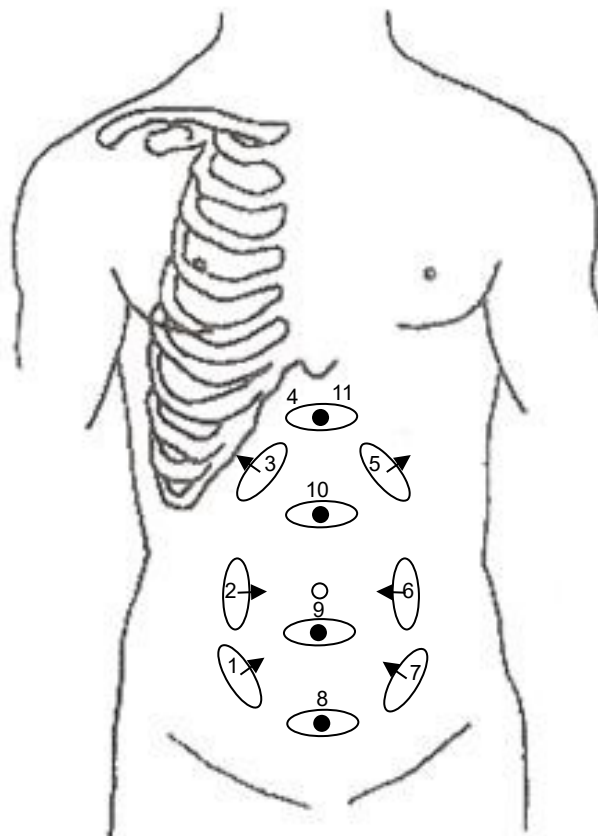
Être placé perpendiculaire à la personne, à la hauteur du ventre.

#	PHASE	COMMENTAIRE
01	Mains à plat sur le ventre	
02	Petite coupole	Avec les 2 mains en forme de coupole, tourner dans le sens des aiguilles d'une montre
03	Tirer et pousser	

2ème partie

Être placé parallèlement à la personne, à la hauteur du ventre.

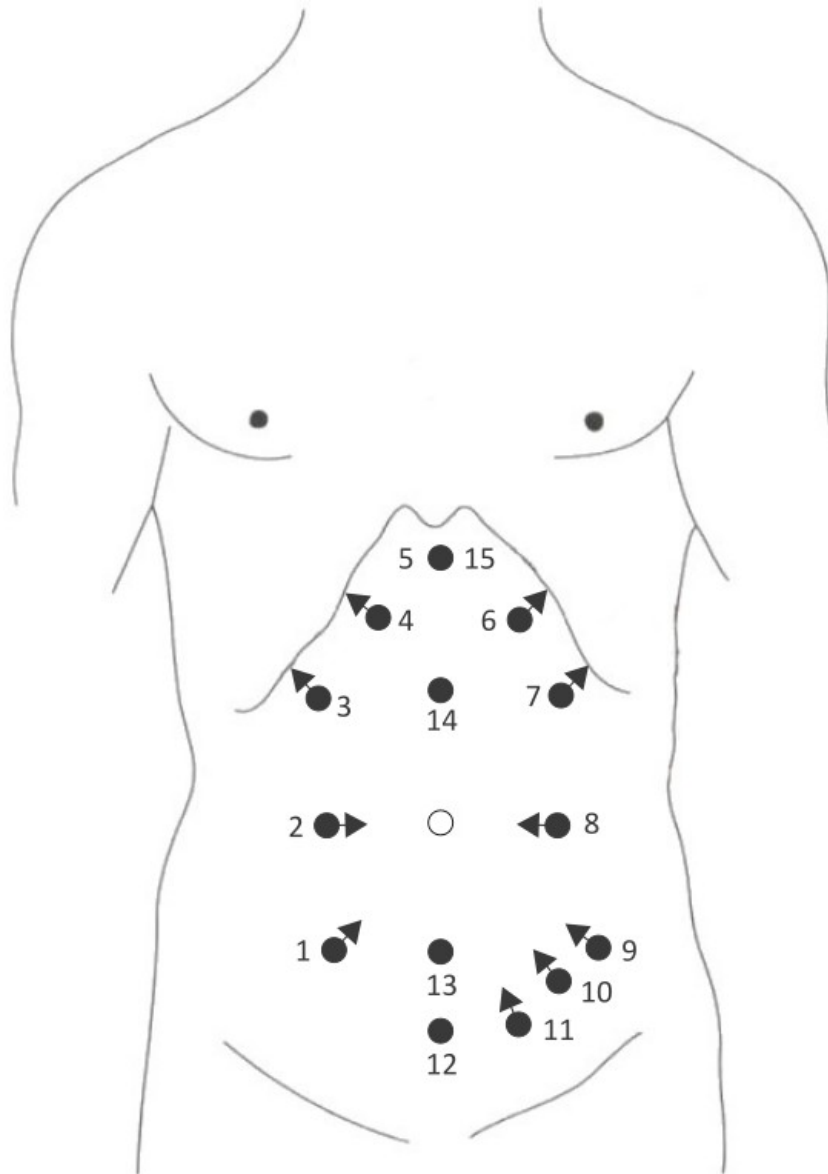
Appliquer des pressions avec les paumes suivant le schéma indiqué ci-dessous :





3ème partie

Appliquer des pressions cette fois-ci avec les pouces suivant le schéma indiqué ci-dessous :



4ème partie

Lissages

#	PHASE	COMMENTAIRE
01	Lissage circulaire	Avec les 2 mains dans le sens des aiguilles d'une montre
02	Lissage verticale	Avec les 2 mains l'une sur l'autre du haut vers le bas
03	Lissage radial	Avec les 2 mains des lombaires en revenant vers le nombril



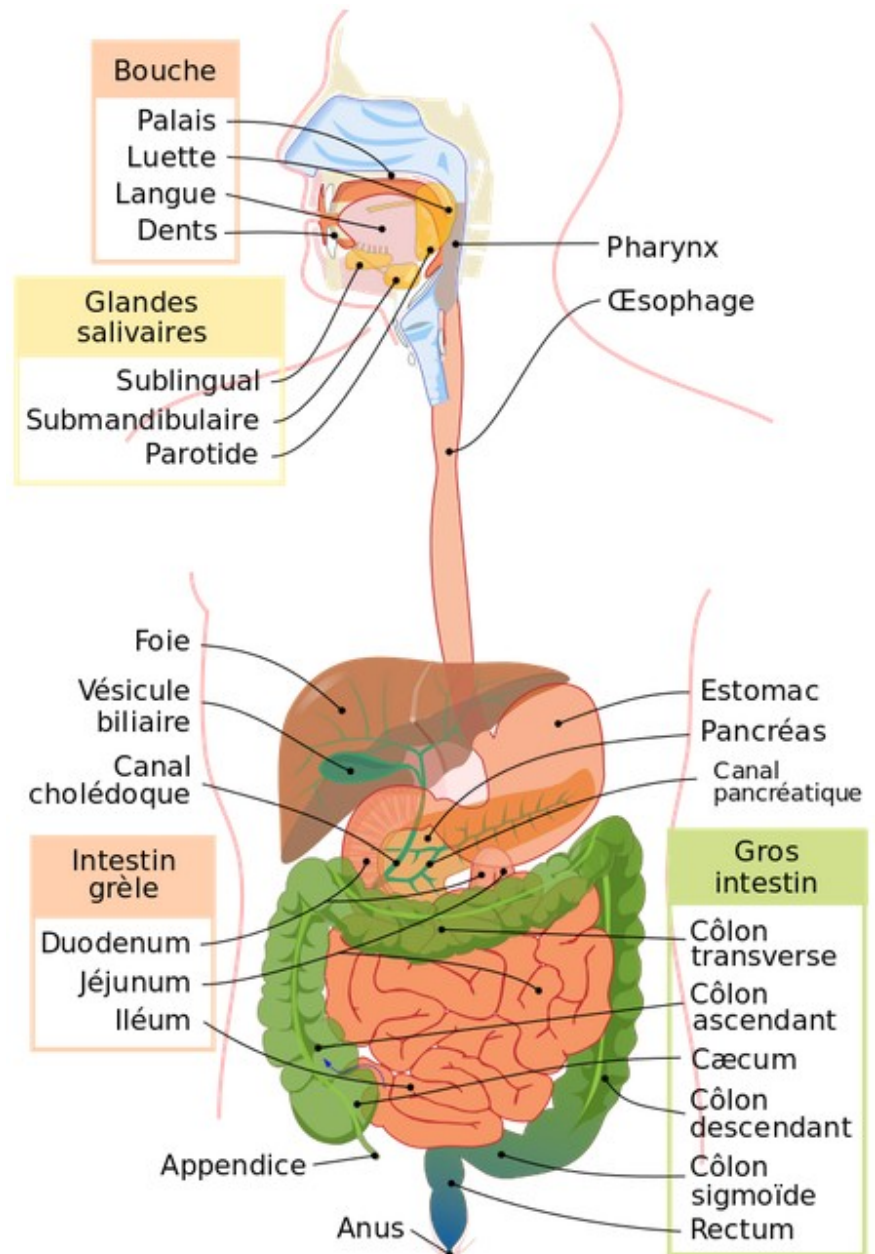
Quelques repères anatomiques pour mieux comprendre notre système digestif ...

Éléments de la cavité buccale

- ✚ Lèvres
- ✚ Dents
- ✚ Langue
- ✚ Glandes salivaires
- ✚ Pharynx

Éléments du tube digestif

- ✚ Œsophage
- ✚ Estomac
- ✚ Intestins :
 - ✚ Intestin grêle, qui a trois parties :
 - duodénum
 - jéjunum
 - iléon
 - ✚ Gros intestin ou côlon, qui comprend :
 - Cæcum et l'appendice iléo-cæcal.
 - Côlon :
 - côlon ascendant
 - côlon transverse
 - côlon descendant
 - côlon sigmoïde
 - Rectum
 - Anus



Les glandes annexes

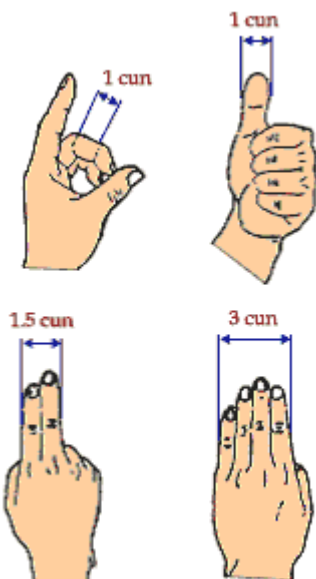
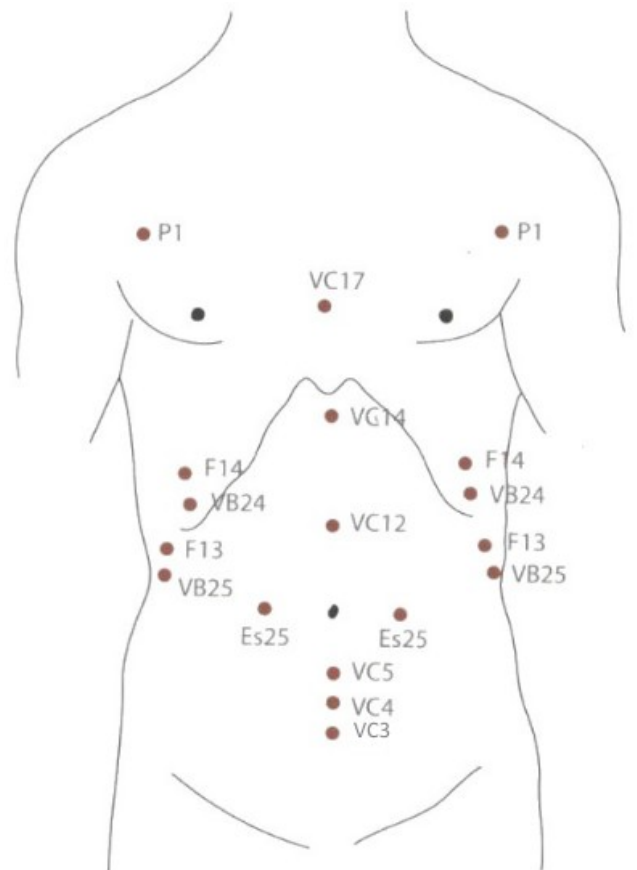
- ✚ Foie et vésicule biliaire (bile qui aide à digérer les graisses et stimule le péristaltisme intestinale)
- ✚ Pancréas (suc pancréatiques)
- ✚ Glandes salivaires

Les points mu

Les points mu (ou points d'alarme) sont situés sur la face avant du corps. On les teste de la même manière que les points shu.

Ils nous informent sur l'état des méridiens correspondants. Ces points servent, comme les points shu, au diagnostic et au traitement.

Organe	Point	Localisation
Poumon	P	P1
Maître Cœur	MC	VC17
Cœur	C	VC14
Foie	F	F14
Vésicule Biliaire	VB	VB24
Rate Pancréas	Rte	F13
Estomac	Es	VC12
Triple Réchauffeur	TR	VC5
Rein	R	VB25
Gros Intestin	GI	Es25
Intestin Grêle	IG	VC4
Vessie	V	VC3



Ces points sont plutôt considérés comme des robinets pour apporter de l'énergie dans le méridien ou l'organe concerné. On peut agir directement sur l'aspect YIN de l'organe, à savoir, sa forme.



Les zones du ventre

Ces zones nous informent sur l'état des organes internes. Ils servent aussi de zone de traitement.

